Лариса СУРКОВА

РАСТЕМ, ОБУЧАЕМСЯ, ИГРАЕМ

ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

издание с дополнениями

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Период от года до трех лет – самый знаковый для вашего малыша. Это время активного развития и становления характера, изучения окружающего мира и формирования многочисленных навыков. Лариса Суркова собрала в этой книге самые важные вопросы, которые интересуют молодых родителей: – нужно ли вводить запреты и наказывать ребенка; – как организовать поход к врачу; – необходимы ли для развития малыша специальные методики; – как помочь ребенку выстраивать социальные отношения; – как родителям справиться с собственными эмоциями и страхами и многое другое. Книга построена в формате «вопрос – ответ», где для каждой проблемы или сложности дано логичное обоснованное решение на основе профессионального и материнского опыта автора. Советы Ларисы Сурковой помогут многим семьям обрести гармонию и почувствовать счастье от того, как здорово быть со своими детьми! Книга дополнена новыми главами и рекомендациями!

- Лариса Суркова
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Ваш ребенок от года до трех
    - ■ Я расту
    - ■ «Важные мелочи» о развитии психики ребенка
    - ■ А был ли кризис?
    - ■ Волшебные двухлетки
    - ■ Как вводить запреты
    - ■ «Накажу!» Или нет?
    - ■ Двойня
    - ■ Как выбрать идеальную няню
    - ■ Отношения с няней
  - ○ Самые частые сложности
    - ■ Как накормить ребенка
    - ■ Как и когда отлучить от груди?
    - ■ Как научить ребенка жевать?
    - ■ Как уложить ребенка спать?
    - ■ Совместный сон – за и против
    - ■ Как отучить от пустышки?
    - ■ Как приучить к горшку?
    - ■ Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

- Социальные отношения
  - Как научить ребенка делиться
  - Детская агрессия
  - Что делать, если ребенок кусается
  - Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов
  - Как подготовить ребенка к детскому саду
  - Идем к врачу!
  - Отдых с ребенком
- Скорая психологическая помощь
  - Навязчивые движения
  - Ребенок сосет палец
  - Страхи и фобии
  - Запор по психологическим причинам
  - Привязанность к маме
  - Шкодничество, или Он делает это мне назло!
  - Каприз или истерика?
  - Детские «кризисы»
  - Ночные кошмары у детей
  - Самобичевание у детей
  - Детский онанизм
  - Что он от меня хочет?!
- Развитие ребенка
  - Раннее развитие: нужно ли это?
  - Методики раннего развития
  - Развитие речи
  - Как выбрать игрушку и как играть с ребенком
  - Мультфильмы и игры на планшетах – зло?
  - Когда вводить иностранный язык детям?
  - Три табу детской психологии
- Проблемы родителей
  - Как справиться со своими эмоциями?
  - Как и когда привлечь ребенка к домашним делам
  - Ревность между детьми
  - Наши страхи за детей
  - Гиперопека
  - Чувство вины у мамы
  - Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка
  - Заключение

Лариса Суркова
От года до трех лет: растем, обучаемся, играем. Как здорово быть с ребенком!

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Лариса Суркова – кандидат психологических наук,

практикующий психолог по вопросам детской и семейной психологии, мама пятерых детей. Ведет в Instagram полезный блог @larangsovet.

Предисловие

В начале нашего с вами общения я хочу сказать несколько важных слов.

У меня четверо детей, и я могу смело утверждать: поверьте, дети – это лучшее, что могло с вами случиться! Это так здорово, что многое для вас будет впервые, вы получите новые знания, вы лучше поймете своих родителей и увидите другие грани жизни.

Конечно, до нас с вами своих детей вырастили и поставили на ноги миллионы других людей, и все методы и способы воспитания придуманы до нас. В этой книге, опираясь на свой опыт мамы и психолога, я собрала самые важные и нужные советы. Для вашего удобства они изложены в формате простых шагов. Ведь мне, как и вам, важно, чтобы на чтение вы потратили минимум времени, а на детей – максимум. Так что скорее приступайте, а если будут вопросы или замечания – пишите мне на почту *psylarang@gmail.com*.

И, по доброй книжной традиции, хочу сказать спасибо:

• моему любимому мужу Петру Павлу (да, у него двойное имя, и это всех удивляет),

• моим замечательным детям Марии, Глафире, Степану и Евдокии,

• читателям моих блогов в социальных сетях, ежедневно вдохновляющим и мотивирующим меня двигаться вперед,

• всем, кто посещает мои тренинги, групповые и индивидуальные занятия,

• и, конечно, моему любимому редактору и терпеливой подруге Ольге – за помощь в подготовке этой книги!

Приятного вам чтения!

Ваш ребенок от года до трех

Я расту
Особенности поведения детей в возрасте от года до трех лет

Ваш малыш, любимый, сладкий пупсик. Еще вчера он лежал, сидел, агукал и гулил – словом, был настоящим ангелочком. И вдруг, совершенно неожиданно для вас, он начал меняться. «Ребенка как будто подменили», – говорят вам родные. То слезы, то смех, то истерика на ровном месте. Он может укусить изо всех сил маму или бабушку, зашедшую в гости. Он все хватает, бросает, отбирает у других. Не хочет есть то, что вы старательно готовили. Еда со стола летит вниз, тарелка надевается на голову. Он хочет завтракать песком на детской площадке. Он рвет обои, выдирает шерсть коту и, по-видимому, делает все, чтобы вас разозлить. Вам кажется, что он не понимает ваших слов. «Где, ну где же мой ангелочек?» – вопрошает мама. Ну что же, надо смириться: период младенчества закончен, впереди период раннего детства.

На этом переходном этапе дети могут вести себя как настоящие «монстрики» и сводить с ума неподготовленных родителей. Предлагаю разобрать самые частые жалобы мам, чтобы быть во всеоружии и свести на нет крики, истерики и слезы.

РЕБЕНОК ВСЕ ОТВЕРГАЕТ – МАШЕТ ГОЛОВОЙ ИЛИ ГОВОРИТ «НЕТ». В ОТВЕТ НА ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ БЬЕТ ИЛИ КУСАЕТ МАМУ.

Этот период в психологии называют периодом постоянного или систематического отрицания.

> *Это нормальный этап процесса созревания личности и осознания себя индивидуумом. Впервые маленький человек начинает понимать: «Мое слово что-то значит».*

Конечно, мы, взрослые люди, понимаем, что в подавляющем большинстве случаев его «нет» не означает настоящего отказа. Да, такой парадокс. В этом скрыт и сам ответ на вопрос: «Что делать?». Фильтруйте. Если ребенок отвечает «нет» на просьбу его поцеловать – оставьте его в покое. Если он отвечает отказом на предложение поесть – выслушайте и посадите за стол. Почти

наверняка он согласится, ведь свой протест он уже показал.

Часто отрицание сопровождается укусами, ударами и злостью. Почему? Думаю, вывод для вас уже очевиден – ребенка не услышали. Он же сказал: «Нет!». Будьте внимательны к мнению маленького человека, который ощущает себя большим.

Станет чуть легче, когда ребенок перейдет на следующую стадию развития – научится составлять смысловой ряд от слова к действию. Тогда его отказ действительно будет означать отказ и осознание, что за ним стоит. Например, вы говорите: «Идем на качели!», он отвечает: «Нет!». И это не просто «нет», а желание пойти в песочницу вместо качелей. Такие диалоги с ребенком вы будете вести ближе к его двум годам.

РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ ИЛИ ХОЧЕТ ЕСТЬ САМ.

Вот конфликт интересов. Но… Это же грязь повсюду. Это же надо будет убирать, мыть ребенка и тратить много времени – все это огорчает маму. И самое главное, если позволить малышу есть самому, – он же будет голодный, так как мало съест!

Мне хочется сказать: не раздувайте из мухи слона. Возьмите себя в руки и поймите – это важнейший этап развития ребенка, совмещающий в себе и мелкую моторику, и сенсорику, и много чего еще.

> *Ребенок хочет есть сам. Он хочет трогать и мять еду руками: понять, какая она, теплая или холодная, липкая, гладкая, шершавая, из чего она сделана. Он хочет пережить первобытный момент – я добыл еду и съел ее сам.*

Можно взять пленку и застелить место под стулом. Можно придвинуть стул ребенка вплотную к взрослому столу, можно сделать чехол на сам стул. Я, например, искренне ненавижу все эти стулья с мягкими сиденьями, из которых потом приходится выковыривать кусочки еды. Поэтому тканевый чехол (лучше два для смены) – отличный вариант. Приготовьте для ребенка его личную тарелку и детские приборы. Положите в эту тарелку небольшую порцию еды и разрешите пользоваться ложкой. Предлагайте кусочки, а не пюре или суп, тогда он сможет есть руками, – и не сильно испачкается, и научится жевать.

Если ребенок только собирается или удачно скидывает тарелку на пол, строго говорите, что делать этого нельзя: будет грязно, и маме придется долго убирать. Если надевает тарелку на голову – разрешите ему сделать это один раз: он ощупает себя,

свои липкие волосы и потеряет интерес к этому «хулиганству» достаточно скоро.

РЕБЕНОК НЕ ДАЕТ СЕБЯ ОДЕТЬ.

Еще одна частая жалоба с той же первопричиной. Во-первых, в этом возрасте ребенок начинает по-новому ощущать свое тело. Любое переодевание или смена памперса дают возможность почувствовать прикосновение воздуха к телу, испытать новые ощущения. Во-вторых, ребенок считает себя вправе самому решать, когда его одеть, а когда раздеть, – причем это время не будет точно соответствовать вашим планам.

Собираясь переодевать ребенка и зная, что сложный возраст уже настал, всегда имейте запас времени.

> *Дайте ребенку 5–10 минут на самоопределение: чуть-чуть побегать голышом, проветриться. После этого он будет считать, что его воля реализована, а вы сможете его одеть, проявив твердость и объяснив необходимость.*

Сложнее, если надо это сделать без промедления – например, в кабинете врача, где надо делать все быстро. И желательно, чтобы ребенок не кричал, иначе люди осудят (а это – главный повод к волнению для мам в нашей стране!). Единственно разумное поведение взрослого человека в подобной ситуации состоит в том, чтобы ласково, но твердо взять малыша на руки, поговорить с ним, постараться его отвлечь – и одеть, не обращая внимания на крики, которые, впрочем, очень быстро прекратятся, если вы будете действовать именно так. Тогда ребенок по вашему поведению поймет, что ему ничего другого не остается, как беспрекословно слушаться взрослого. Ваша спокойная настойчивость поможет прекратить эту сцену. Малыш перестанет протестовать, не испытывая из-за этого ни малейшего смущения, не чувствуя себя побежденным, и быстро переключится на что-нибудь другое. Поверьте, очень скоро его поведение изменится, и он снова станет милым и послушным ребенком.

РЕБЕНОК ХУЛИГАНИТ, ВСЮДУ СУЕТ СВОИ ПАЛЬЦЫ, ПОДВЕРГАЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ОПАСНОСТИ.

В возрасте 15–20 месяцев развитие ребенка входит в фазу, которая называется «исследователь». Мозг ребенка, психика и все ее высшие функции начинают развиваться с совершенно дикой

скоростью. Поверьте, сует ли малыш пальцы в розетку или хватает горячую чашку, – он это делает не для того, чтобы досадить вам или навредить себе. Он хочет **знать!** А это безумная, неконтролируемая сила, которая тащит его вперед и заставляет творить все это.

Чем вы можете ему помочь? Самое главное – разграничить для себя, а потом и для ребенка, две категории – «можно» и «опасно». Все, что опасно, должно быть ограничено запретами, причем не только словесными, но и физическими: всевозможные ограничители, блокираторы, заглушки на розетки – вам в помощь.

> *Запреты должны быть совершенно незыблемыми и соблюдаться всеми взрослыми в доме. Если «нельзя», то всегда, последовательно и для всех! Главное помните, что ребенок всюду сует свой маленький нос не назло вам, а желая узнать этот мир и понять его.*

КАК ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ «НЕТ» И «НЕЛЬЗЯ» И ДОБИВАТЬСЯ СВОЕГО.

Самое главное правило – до 2,5–3 лет любой запрет должен быть оправдан. Оправдание в этот период одно, главное: все, что опасно для жизни, – запрещено. Нам, конечно, очень хочется привить ребенку хорошие манеры – рассказать, например, что нельзя стягивать с педиатра бусы или залезать в чужую сумку Но, к сожалению, понять этого он сейчас не может (как и разграничить «мое» и «чужое»). Кроме того, у ребенка в этом возрасте преобладает кратковременная память. Он не сопоставляет ситуации и не ищет сходства. То, что нельзя засунуть пальцы в розетку дома, совсем не означает, что это нельзя сделать в гостях. Потому снова правило – один запрет должен действовать всегда и везде! При этом

> *запретов не должно быть слишком много, потому что тогда малыш просто перестанет их воспринимать.*

Лучшая форма демонстрации запрета – это язык вашего тела. Делайте достаточно строгое лицо, грозите пальцем. Не кричите, но говорите всегда твердо и уверенно. Если в ответ на ваши действия ребенок заплакал – не жалейте его: этот плач – закрепление услышанного, он быстро пройдет.

Помните, что выход есть в любой ситуации! И как бы ребенок себя ни вел – всегда можно подобрать к нему ключик. Терпение и

любовь смогут все!

«Важные мелочи» о развитии психики ребенка

Ваш ребенок – личность с первых дней своей жизни. Взаимоуважение – залог хороших отношений и качественного воспитания (я бы сказала, взаимовоспитания).

Я хочу поделиться с вами правилами, которые помогут вам в освоении этой науки.

1. Помните, у детей преобладает образное мышление. Это означает, что в их голове постоянно есть некий пазл, картинка.

2. Вы не можете знать, что нарисовано на этой картинке! Поэтому прежде чем что-то навязать ребенку, поставьте себя на его место. Ведь человек живет своими планами.

3. Пока ребенок не умеет говорить, проговаривайте его мысли за него. Так вы высказываете ему понимание и приятие, и малыш чувствует себя в безопасности.

4. Прежде чем добиться от ребенка выполнения ваших требований, дайте ему «время на самоопределение». Это значит, что у ребенка должна быть пауза для того, чтобы перестроить свои планы.

5. «Время на самоопределение» в возрасте от года до 3 лет составляет 15 минут и включает в себя три напоминания. Например, вам надо выйти из дома в 12.00. В 11.45 скажите ребенку, что вы уже готовите одежду. Через пять минут обратите его внимание на то, что вы надеваете брюки, а еще через пять минут, – что вы подготовили коляску. За это время ребенок уже начал перестраивать свой «пазл» и готов вступить с вами в диалог.

6. Помните, что дети в этом возрасте не понимают категорий времени и расстояния. Не используйте слова «скоро», «минутку» или «100 метров».

7. Ребенок протестует? Проведите анализ и подумайте, что там сейчас на экране его «внутреннего мультика».

А был ли кризис? Правда и выдумки о кризисе одного года

Представьте: вы все понимаете, вы четко знаете, чего хотите. Вы просите окружающих о помощи, вы обращаетесь к самому близкому человеку – своей мамочке! Но ни она, ни все вокруг не понимают вас! Ну что сделать в этой ситуации, кроме как психануть, выгнуться, зарыдать, укусить, ударить… Такие чувства обуревают малыша приблизительно в год (от 9 месяцев до 2 лет).

Психологи не говорят об этом возрасте, как о кризисном. Такое название ему дали родители, и для них это и правда кризис или, скорее, шок. Был чудесный малыш, целовал маму, обучился играть в «ладушки», махать ручкой «пока-пока»… и вдруг на его месте – маленький неуправляемый монстрик. **Но это никакой не кризис, а всего лишь этап в развитии.** Дело в том, что темпы развития головного мозга ребенка опережают его физическое и вербальное развитие. Объем новой информации огромен, мозг впитывает ее как губка.

> *В какой-то момент нервная система малыша, перегруженная потоком полезных и бесполезных данных, не выдерживает и требует перезагрузки.*

Главная проблема — нет речи

Ему уже очень многое надо до вас донести (а самое главное — свое «хочу»), а вы не понимаете! Для ребенка каждый раз это — мини-трагедия! Мама не понимает, малыш на маму злится и применяет зубы и кулаки

Начинает ходить, а значит и падать

И управлять своим телом ему очень непросто, малыш устает физически

Меняется режим дня

Сокращается количество дневных снов — это очень тяжело физически

Меняется работа вкусовых рецепторов

Раньше было все равно, что кушать, лишь бы еду давали, а теперь появились пристрастия, которых взрослые не понимают!

Лезут самые тяжелые и болезненные зубы

У ребенка при этом может болеть и голова

А путь выхода эмоций у ребенка один – крик и его сопровождение невербальными проявлениями (удары, укусы, пинки).

Главная проблема ребенка – нет речи. Ему уже очень многое

надо до вас донести (а самое главное – свое «хочу»), а вы не понимаете! Каждый раз это – мини-трагедия! Мама не понимает, малыш злится на маму и применяет зубы и кулаки.

На втором году жизни у ребенка появляется миллион новых навыков и изменений в физическом развитии:

А теперь представьте себя на месте малыша: каково бы вам было? Наверняка, таблетки ели бы пачками – от обезболивающих до успокоительных!

Но как помочь себе и ребенку пережить это время «без потерь»?

Терпеть, терпеть и еще раз терпеть.

Отвлекать. Запаситесь парой десятков вариантов, как отвлечь малыша от скандала: вместе посмотреть в окно, почитать книжку, взять игрушку, полистать журнал с яркими картинками, порисовать красками – уверена, вы придумаете что-то свое!

Нельзя проявлять агрессию! Ни в коем случае нельзя ребенка бить, шлепать и применять другие физические наказания.

Не повышать голос на ребенка! Ваш крик он будет «зеркалить» и орать еще громче вам в ответ.

Интересно то, что в отличие от кризиса трех лет, этот непростой период бывает почти у всех детей. Психологи говорят: если мама заявляет, что этого не было с ее малышом, она просто не помнит, – память заблокировала негативные воспоминания. Но возрадуйтесь: это длится недолго!

Обычно с начала острого периода до его окончания

проходит 2–3 месяца. Поэтому запаситесь терпением и в любой ситуации сохраняйте спокойствие.

Волшебные двухлетки

Малышей от полутора до 2,5 лет называют «упрямые двухлетки». Их поведение в этот период не связано с каким бы то ни было кризисом, а лишь обозначает некий этап в развитии.

Основные причины вот в чем:

• Закончено развитие и формирование всех отделов головного мозга;

• Сформирован определенный уровень гормонального фона;

• Идет колоссальными темпами развитие высших психических функций (внимание, память, речь и др.);

• Нарастают физические возможности организма (много новых навыков – бег, прыжки, преодоление препятствий).

Некоторые дети переживают этот период легко, или бывает, что родители спокойно на все реагируют, и этот этап проходит для всех незаметно и быстро забывается. Но многим родителям бывает не сладко. Итак, что можно заметить в своем ребенке в 1,5–2,5 года?

• Истерики с падением на пол.

• «Нет» по поводу и без.

• «Не хочу одеваться, не хочу раздеваться, хочу надеть сапоги летом и босоножки зимой!».

• «Иду туда, куда хочу», «что хочу – сам не знаю».

• Многие дети становятся очень брезгливыми: не любят трогать мокрое, грязное, липкое, песок, грязь и т. д.

ЧТО ВАЖНО ПОНИМАТЬ?

• Ребенок не делает ничего вам назло, он вообще о вас не думает!

• Ему еще не хватает речи, и это, пожалуй, главная сложность. Малыш уже пытается говорить, многим хорошо это удается. Но понимают его еще не все и не всё! Ребенка это злит и раздражает.

• Психика и нервная система малыша быстро перегружается. Ребенку очень важно иметь возможность для отдыха,

полноценный сон и нормальное питание.

• Этот период времени неудачный для отлучения от груди, бутылки, соски. Обычно период обострения длится от 2 до 4 месяцев, переждите его! Потом отучите без проблем.

• Также этот момент неудачен для перевода от совместного сна к самостоятельному.

• Многие детки становятся очень контактными. Пользуйтесь этим! Можно ходить на развивающие занятия, а при необходимости – в детский сад.

Что делать, если ребенок истерит? Подробнее о детских истериках мы поговорим в отдельной главе. А пока кратко:

• Успокойтесь! Не кричите, не злитесь. Представьте, что у ребенка как будто ПМС (вспомните свои ощущения) – ему так же некомфортно, постоянно меняется настроение и желания. Ваш крик делает ему еще хуже.

• Позвольте ребенку быть самостоятельным там, где можно. Пусть он наденет эти синие штаны, которые тянет из шкафа, а не предложенные вами красные!

• Дайте ребенку возможность говорить и старайтесь его понимать. Для этого – договаривайте за него предложения, помогайте сформулировать желания.

• Если вы понимаете, что причина его поведения – каприз, избегайте ситуаций, его вызывающих, например, похода в магазин игрушек за чем-нибудь очень нужным. Ребенку там нужны игрушки, и вашего «мы сюда не за этим пришли» или «нет денег» он еще понять не может.

• Работайте над собой. Ваша реакция – это ваша проблема! Малыш растет, меняется, и ему очень непросто. Вспомните роды. Вы дышали, ходили, отказывались от лекарств, понимая, что вашему крохе сейчас хуже, чем вам! Вот сейчас ему тоже тяжелее, чем вам! И если вы кричите, злитесь или поднимаете на него руку, вы делаете ему хуже. Вспоминайте моменты его ожидания, рождения – как вы тогда любили, ждали и волновались? Вспоминайте!!! Он вам ничего не должен. А вы умнее, мудрее и опытнее, и только вы его опора и поддержка в этом мире. Без вас ему никак!

Как вводить запреты

Попробуйте проанализировать свое общение с ребенком в течение дня. Нет ли у вас ощущения, что слово «нельзя» звучит очень часто? Некоторые мамочки считают, что ребенок по-разному воспринимает слова «опасно», «нет», «нельзя», но это не так: в сознании ребенка все они означают ограничение, рамки и запрет. Если же начать разбираться, почему нельзя конкретно это, многие родители не смогут объяснить. В итоге множество запретов перестает иметь для ребенка какое-либо значение.

Давайте рассмотрим **правила установления запретов**:

1. Нельзя все то, что опасно для жизни! Но при этом важно отличить «абсолютное нельзя» от «нельзя одному, но можно с мамой». Сядьте и решите вместе со взрослыми членами семьи, что действительно попадает под абсолютный запрет в вашей семье.

> *На самом деле, примеров «абсолютных нельзя» единицы – без большей части запретов можно обойтись, изменив собственное поведение.*

Например, родители говорят ребенку: нельзя брать в рот бытовую химию. Я против такой установки! На самом деле нельзя хранить бытовую химию в местах, доступных для детей!

2. Само запрещающее слово не имеет большого значения. Но лично я выступаю за слова **«нет»** или **«нельзя»,** которые не формируют у детей фобий и приняты в обществе. Так будет проще вводить ограничения позже, например, в школе.

3. Прежде чем решить, что «это нельзя», объясните сами себе – почему? Вот, например, валяться в грязи – почему нельзя? Одежды нет? Лень стирать? Или это травмирует вашу психику? Но попробовав пару раз, ребенок пресытится, ему будет уже неинтересно – и проблема запрета будет решена.

4. Если что-то нельзя, потому что так хочется маме (она не хочет убирать за ребенком, не выносит шум, лень и тому подобное) – это проблема мамы, над которой ей имеет смысл работать.

5. Нельзя» должно быть категоричным и поддерживаться

всеми членами семьи и родни. Когда у мамы нельзя, а у папы можно – у ребенка возникает сумятица в сознании и стресс.

6. Помните, что **основа воспитания – в последовательности действий.**

7. Список запретов может меняться по мере взросления вашего ребенка.

> *Если ввели запрет – добивайтесь его выполнения. Один раз дали слабину – ребенок будет требовать уступки вновь и вновь.*

Частый вопрос: как объяснить запреты ребенку-аллергику? Конечно, когда много ограничений в питании, сложно всем – и родителям, и самому малышу. Особенно, когда речь идет о возрасте до 3–4 лет. Чем можно помочь?

• Помнить, что дети «любят глазами». Если вы едите запретное, а ребенку говорите, что ему нельзя, он будет нервничать и жажду запретной еды в нем будет сложно погасить.

• Важный принцип – самостоятельность. Дайте есть самому, вовлеките ребенка в процесс приготовления еды, спрашивайте совета, составляйте вместе меню.

• Предлагайте ребенку выбор. Даже если ему можно всего два продукта – это уже выбор.

• Чем больше «нельзя» – тем больше хочется. На вопрос «Можно конфету?» лучше отвечать вместо «Нельзя, у тебя аллергия», например: «Тебе можно печенье. Оно без вредного сахара и краски, и это очень полезно всем людям».

• Говорите, объясняйте. Не превращайте ребенка в больного. Делайте ставку на позитив, на полезные качества, на то, что это вкусно.

• Найдите миллион один рецепт из разрешенных продуктов.

• Еда должна быть в радость! Украшайте ее, вырезайте цветочки и бабочек, купите красивые тарелки, придумайте свои ритуалы приема пищи, устраивайте тематические вечеринки с другими детьми, хоть на тему «Королева брокколи». Не надо вздыхать и жалеть малыша, можно помочь ребенку перерасти непереносимость и тогда станет легче и вам, и ему.

Избегать культа еды надо не только при аллергии. Если вы все время суетитесь на тему еды, то возводите пищу на пьедестал. Помните, что очень многое зависит от нас, родителей. От нашего отношения и путь к выздоровлению может стать легче. Здоровья вам и вашим детям!

«Накажу!» Или нет?

«Можно ли наказывать детей? И если можно, то как?» – часто спрашивают меня родители. Давайте вместе разберемся в понятиях. Что такое наказание? Постарайтесь ответить на этот вопрос своими словами, максимально просто и ясно, как будто объясняете ребенку. Наверное, это ограничение? Невозможность делать то, что хочешь? Многие ли скажут, что наказание – это боль, обида, унижение? Дадите ли вы своему ребенку такое объяснение? Именно поэтому мы не станем рассматривать физические наказания как приемлемый вариант. Конечно, в жизни почти каждого родителя случается срыв и шлепок по попе. Но

физическое наказание – это слабость взрослого, когда он не может найти аргументов, кроме применения силы.

1. Боль не даст урока. Она начнет рыть яму между вами и ребенком. Чем чаще вы будете практиковать этот способ – тем больше будет пропасть.

2. Категорически недопустимо, с точки зрения психологии, применять физические наказания к детям до 5 лет. Насилие заляжет в подсознании и будет вредить ребенку долгие годы. Позже, конечно, это тоже не хорошо, но ребенок уже осознает насилие, помнит его. А если помнит – можно говорить, извиняться, решать проблему.

3. Важно не стесняться просить прощения у ребенка, но еще более важно – не повторять свои ошибки. Лупить по попе через день и каждый раз просить прощения – неприемлемо.

4. Наказания нужны, но не для детей до 2 лет. Они просто не поймут, что вы хотите от них, наказывая. Ближе к двум годам можно вводить «лучший» вид наказания – отсутствие внимания.

Оставьте ребенка одного. Дайте ему подумать над своим поведением или проступком.

5. Важно, чтобы ребенок понимал, за что вы его наказали.

6. Наказание должно быть **всегда** соизмеримо с проступком. Ребенок кинул игрушку на пол? Соизмеримо ли это с лишением его новых игрушек? Подумайте хорошо над этим.

7. Еще один способ – наказание лишением. Это может быть запрет на мультфильм, планшет. Я бы не советовала наказывать лишением сладостей. Это будет вызывать у ребенка желание наесться конфет «про запас».

Можно ли не наказывать детей вообще? Да! Особенно маленьких.

Учитесь общаться с детьми и быть с ними на одной волне. Это поможет избежать конфликтов.

МОЖНО ЛИ ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ ЖЕСТКО?

Можно, если это произошло неосознанно. Я выступаю за то, что родители тоже люди! Да, ребенка надо уважать! Да, психология и я лично против любого насилия (физического или вербального). Но иногда у родителей нет времени среагировать правильно, или ситуация не дает им выбора. Например, когда твердость, краткость или жесткость слов нужны во имя спасения

жизни: ребенок бежит на дорогу, залез на окно, схватил бытовую химию. Приходится реагировать окриком: «Стоп! Опасно! Смотри на меня!» (или «Смотри, что у меня есть!»). Про чувства и мотивацию потом поговорите.

Возможна и другая ситуация: впитав негатив от вас или реагируя на сложные отношения в семье, ребенок раздал «по башке» всем на детской площадке. Все кричат, а он ощущает себя героем, ведь именно к нему сейчас приковано все внимание. Он вас не слышит, а вы злитесь и думаете, что «позоритесь», а от этого злитесь еще больше. Скажите коротко «Стоп», не надо крика. Возьмите жестко ребенка за руку и выведите за территорию площадки. Вот теперь можно поговорить (но не дать подзатыльник или наорать!).

Детей, как и взрослых, всегда привлекают нестандартные реакции на их действия: кричали – шепчите; разбирали по полочкам – говорите коротко. Это не сложно, я пробовала. Главное, не думать, что вас оценивают – это вгоняет в стресс и вызывает панику.

Двойня

Я очень ценю труд и усилия абсолютно всех мам и пап, а также бабушек. Но есть категория, которая вызывает во мне желание преклоняться, – это мамы двойняшек (а среди моих знакомых есть и мама тройняшек)! Конечно, у этих мам в разы больше сил, терпения и всего остального, но и у них возникают вопросы, как помочь детям развиваться гармонично.

На воспитание двоен и троен есть множество взглядов, написано немало книг, а также существует огромное количество стереотипов о том, как лучше и правильнее их воспитывать. Мы не будем рассматривать теорию – откуда берутся двойни и как они развиваются. Перейдем сразу к ключевым моментам воспитания.

Детей нельзя сравнивать, а двойняшек – особенно.

К сожалению, это становится главной ошибкой родителей, когда детям исполняется год. Один чуть быстрее одевается или лучше кушает, и мама невольно приводит его в пример отстающему. И пример-то вроде бы положительный: «Смотри, как братик хорошо покушал!». А получается наоборот: ближе к трем годам родители начинают жаловаться на ссоры, драки и вечные споры между детьми. Я понимаю маму – хочется же простимулировать малыша, да и психология говорит: приводите положительные примеры. Но в случае двойняшек это не работает или работает в обратную сторону.

Если вы хотите привести одному в пример другого, делайте это через «самостоятельное» сравнение, особенно когда появляется речь: «Кто тут кушает до чистой тарелки?», «А кто играет веселее?», «Кто бегает быстрее?» и так далее. В интернете даже можно найти специальные речевки. Отвечают каждый раз дети сами, то есть анализируют ситуацию самостоятельно. С еще не говорящими малышами сложнее: делать это надо маме.

Если говорите, что один из детей быстрее убрал игрушки, то обязательно хвалите другого: «Зато ты у нас лучше делаешь вот это». Обязательно должен быть противовес!

Главный вопрос – где взять силы, время и правильно распределить свое внимание между детьми. Ведь пока они совсем

крохи, их потребности часто могут совпадать во времени – и что делать? Знаете, многие мамы близнецов то ли интуитивно, то ли по своей житейской мудрости выстраивают режим очень психологично. Они, пока малыши совсем крохи, до 6–7 месяцев делают все или одновременно, или в заданном детьми темпе. Многие из этих героических женщин кормят грудью до двух лет. Это вызывает уважение! Единственное, о чем прошу, – принимайте помощь близких! Если хотите уделить максимум времени детям, то позвольте помочь вам по хозяйству.

А вот ближе к 8–10 месяцам многие понимают истину:

> *это чудо, что детей двое, и они могут занимать друг друга, играть вместе.*

Психологи, работающие с такой категорией детей, призывают мам не упустить этот момент. Дети стали тянуться друг к другу? Позвольте им быть вместе, не надо их отсаживать друг от друга. Пока детям нет года, вы должны быть рядом, контролировать и помогать выстраивать отношения, не мешая. Тогда к 14 месяцам наступает так называемый возраст «компенсации», когда «синдром подзадоривания» уходит на второй план. Дети начинают играть рядом друг с другом, тихо и эффективно проводя время вместе.

Частый вопрос – надо ли одинаково одевать двойняшек и покупать им по две одинаковые игрушки. Что касается одежды, здесь нет однозначного ответа: это то ли стереотип, то ли выбор мам, а иногда самим детям нравится быть одинаково одетыми. Делайте так, как вы решили. Обычно ближе к кризису 7 лет близнецы отказываются быть одинаковыми и, как все дети, начинают ярко проявлять индивидуальность. А покупать по две игрушки – зачем? Чтобы не было ссор? Бесполезно! Двойняшкам, как и всем детям, все равно хочется то, что у другого ребенка.

> *Психологи советуют не заводить одинаковые игрушки, потому что в семье, где детей сразу двое, стоит раньше научить их играть вместе, меняться, делиться.*

И в самом деле, именно двойняшки в этом преуспевают! Часто именно они на детских площадках показывают, как это делать.

Хочется повторить прописную истину – то, что детей двое, означает, что это **два** человека. Поэтому очень важно подчеркивать их индивидуальность, помогать им развиваться в том направлении, что для них интересно. Одному ребенку может нравиться рисование, а другому – математика. Дайте возможность для самореализации каждому из них. Опять-таки банальность, но даже на день рождения двойняшек советуют покупать два маленьких тортика, а не один большой.

> *Не подогревайте ненужную конкуренцию между детьми. Это не развивает, а всегда подавляет по крайней мере одного ребенка.*

Делая акцент на индивидуальность, не забывайте учить детей быть вместе. Это задача всей семьи, поэтому начните с самого раннего возраста! Играйте в совместные игры, гуляйте всей семьей, переживайте общие эмоции и впечатления!

Зато у мам двойняшек редко встает вопрос, как полюбить двух детей одинаково. Это для них просто.

> *Нужно запомнить правило – уделяйте личное время каждому из детей.*

Понимаю, пока вы с ними одна дома, это сложно, но когда помогают папа или бабушка (няня), найдите возможность побыть наедине с каждым. Например, пока кормите или переодеваете одного малыша, говорите со вторым. И важно (как важно и для всех других мам): личное внимание необходимо проявлять не только во время болезни. Такая ситуация воспринимается ребенком как «мама любит меня, когда я болею» и ведет к психосоматическим заболеваниям.

Важный момент, который касается именно родителей двойни или погодков, – избегайте наказания «за компанию».

Часто нет сил разбираться в конфликте, особенно если дети ябедничают друг на друга, – и мамы наказывают обоих. Старайтесь избегать этого и разбираться в корне проблемы. В более позднем возрасте можно давать детям возможность разобраться самим.

Часто встает вопрос относительно детского сада и школы – отдавать ли детей в одно учреждение. Я не вижу причин сказать «нет», если этого не требуют индивидуальные особенности детей. Вместе им комфортнее и спокойнее, ведь они привыкли ощущать друг друга рядом.

Один раз мне довелось работать с мамой двух двоен с разницей в два года между парами. И на мой вопрос: «Как?» она сказала, что только когда появились вторые близнецы, она научилась выделять, не разделяя. Это огромная мудрость, которую можно обрести, наверное, только родив двойню. Желаю и каждой из вас этой мудрости! И не забывайте:

для двойни важны те же принципы воспитания, возрастные особенности и кризисы, что и для всех детей!

Как выбрать идеальную няню

Иногда обстоятельства складываются так, что семье требуется помощь няни. Первый шаг в этом вопросе, конечно, поиск кандидатов. Рекомендации знакомых, привлечение соцсетей, агентств по персоналу, специализированных сайтов – вариантов много. Предположим, по резюме, звонкам и письмам вы отобрали кандидатов. Что с ними делать дальше?

1. Даже если первая няня, с которой вы познакомитесь, окажется вашей мечтой, дайте себе возможность сравнить ее с другими.
2. Это, может быть, совсем не научно, но многим известно, что первые ощущения часто бывают самыми верными.
3. Сделайте себе фотографию или ксерокс документов – это придаст серьезности вашей встрече. Дипломы, медкнижка – все пригодится.
4. Очень часто рекомендации (как и номера телефонов) даны совсем не работодателем. Но стоит, конечно, попытаться. Не стесняйтесь задавать вопросы о семье, ребенке, доме, где няня прежде работала. Если кандидат с удовольствием делится подробностями из жизни той семьи, осуждает, критикует, обсуждает материальное положение, то, скорее всего, такой же критике подвергнетесь и вы сами!

5. Не советую играть в «домашнего психолога»: все тесты и проективные методики, которые кажутся вам очень простыми (ведь в интернете есть расшифровка), на самом деле имеют много подводных камней. Но если вы берете человека для подготовки ребенка к школе или проверки уроков – обязательно дайте кандидату порешать задания из учебников и пособий.

6. Быть уверенным в точности медицинских анализов можно только в том случае, если вы сами отправите кандидата в проверенный медицинский центр и оплатите все процедуры.

7. Если вы прошли все вышеперечисленные стадии, то теперь можно познакомить няню с ребенком. Внимательно наблюдайте! Как и что говорит няня, что она делает, как реагирует на нее ребенок!

8. Для проверки адекватности няни, конечно можно обратиться к психологу. Он проверит основные моменты – стрессоустойчивость, адекватность реакции на ситуации, поведенческие и характерные особенности.

Отношения с няней

Итак, няня выбрана, и совсем скоро она появится в вашем доме и приступит к своим обязанностям. Но расслабляться рано! Ведь надо налаживать доверительные отношения с ней и помогать ребенку адаптироваться к новой ситуации и новому человеку в доме. На что при этом надо обратить внимание?

Прежде всего – безопасность.

> *Если вы должны оставить няню одну с ребенком в первый же день, подумайте о скрытой камере или хотя бы о диктофоне.*

Скажете, «неудобно»? Пусть безопасность вашего малыша стоит на первом месте!

Поставьте няне четкие задачи – конкретность указаний поможет и ей, и вам. Она будет понимать, что должна делать и каких результатов от нее ждут, а вы будете знать, что с нее спросить.

> *Заранее оговорите с няней все правила поведения, принятые в вашем доме.*

В частности, что ей надевать, чем можно питаться, какой посудой пользоваться и т. д.

Обсудите условия и срок выплаты зарплаты. Можно, например, платить 15 числа текущего месяца за предыдущий.

Тогда, если няня решит уйти и не захочет отрабатывать время, пока вы будете искать ей замену, вы сможете оставить себе право не оплачивать эти 15 дней.

Держите «обратную связь», но делайте это грамотно. Если вы хотите покритиковать действия няни, найдите и то, за что можно похвалить. А если хвалить не за что, нужен ли вам такой человек дома?

Няня должна любить ребенка!

Даже если она знает пять языков и шикарно играет на фортепиано, но не испытывает чувств и положительных эмоций по отношению к ребенку – зачем вам такой человек? Если она чему-то научит, но не защитит, не пожалеет, не поможет – зачем тогда она рядом с вашим малышом?

Следите за словами, действиями и настроением няни. Иногда в них могут проявляться проблемы психоэмоционального плана. Не бойтесь задавать вопросы няне, разговаривайте с ней.

Не ревнуйте!

Или хотя бы контролируйте это чувство. Оно может возникнуть в тот момент, когда ваша «лялька» бежит к няне навстречу, обнимает ее (кстати, оговорите сразу вопрос, можно ли няне целовать вашего малыша). Но помните, что даже при самой замечательной няне на первом месте у ребенка всегда будете вы, ведь вы мама!

Самые частые сложности

Как накормить ребенка

Одна из основных проблем в жизни родителя – как накормить ребенка. Смешно? А зря! Для многих пап и мам (а о бабушках и говорить нечего) питание их чада – это каждодневная головная боль. Давайте разберемся, почему дети плохо едят. Причины могут быть самые разнообразные, а зависят они, прежде всего, от возраста ребенка.

Если возраст ребенка от года до двух лет, то первая причина его отказов от еды может крыться в физиологии.

> *Примерно в год заканчивают формирование вкусовые рецепторы языка. Ребенок совершенно неожиданно для себя начинает воспринимать весь набор вкусов – кисло, горько, сладко, солено. Вся привычная до этого момента еда вдруг меняет свою вкусовую «окраску».*

Для малыша это проблема, а для мамы – истинная беда: ребенок кушал все и вдруг перестал. Что делать? Для начала узнать мнение педиатра и, если у него нет возражений, попробовать перевести ребенка за общий стол. Во-первых, дети в этом возрасте начинают активно повторять все манеры и привычки взрослых, а значит – малышу понравится кушать то же, что кушаете вы. Во-вторых, «взрослая» еда покажется ему более привлекательной с точки зрения вкуса.

Вторая причина – психологическая.

> *Малыш подрос, и ему теперь хочется все делать самому. Не сопротивляйтесь: дайте ребенку ложку и вилку.*

Лично я всегда «голосую» за вилку. Вилка – прибор, с которым гораздо проще справиться маленькому гурману, а сейчас легко можно найти специальные, абсолютно безопасные для детей вилочки! Ложка же тяжелее для еще несформированной

мелкой моторики малыша, да и суп он выльет на себя быстрее. А зачем вам лишняя уборка? Положите на тарелку яркую вареную морковь, горошек, кусочки вареной курицы, тыквы, брокколи. Пока малыш накалывает кусочки вилкой и тянет в рот, вы успеете дать ему пару ложек более жидкой основной еды.

Еда должна быть вкусной. Если вы готовите ребенку еду отдельно, без соли и сахара, то придайте ей вкус за счет овощей, фруктов и трав. Тогда обед будет ассоциироваться у ребенка только с удовольствием, а вы будете наслаждаться довольными причмокиваниями вашего малыша.

Если вы решили, что на определенные продукты в вашей семье стоит запрет, то не надо их есть при ребенке.

> *В этом возрасте ему невозможно понять, почему папа ест мороженое, или бабушка грызет семечки, или старший брат сосет «чупа-чупс», а ребенку говорят: «Фу, это – гадость!».*

Я не призываю вас к здоровому образу жизни – это ваша забота, а говорю лишь о том, что ребенок – зеркало, он хочет все то же, что у вас.

Купите красивую посуду. Сейчас в магазинах огромный ассортимент симпатичных детских тарелочек и столовых приборов с любыми рисунками. Это не игра, это эстетика!

Если вы кормите грудью, и при этом ребенок после года стал плохо есть обычную еду – не надо паниковать. Такой откат и правда бывает, его надо пережить. На мой взгляд, имеет смысл подумать о сокращении дневных кормлений грудью.

Здраво оцените порции. Часто родители живут рекомендациями из интернета или уст врача, которые не всегда разумны. Например, я неоднократно слышала, что ребенок в возрасте одного года должен съедать 300–350 г еды за раз. Все дети **разные**, и не всем нужен такой объем пищи.

Накормить любой ценой и до последней ложки – это одно из основных родительских заблуждений. Это не питание, это, скорее, наказание, часто ведущее к психосоматическим проблемам, например, формированию повышенного рвотного рефлекса при попадании еды в рот.

Развлечение ребенка за столом – большая ошибка, которую мы совершаем и с результатами которой потом приходится активно бороться.

Ребенка надо просто кормить, привлекая едой, общением с ним, но не мультиками или художественным театром с «полетом самолетиков» в рот. Все это в итоге формирует нарушение пищевого поведения и ведет к проблемам со здоровьем.

Еда – базовая физиологическая потребность. Она нужна человеку для жизни, для нормального функционирования и получения удовольствия. Но если вы кушаете, глядя в телефон, хорошо ли себя потом ощущаете? Всегда ли можете сказать, что именно вы ели? Не сформировали ли вы себе привычку вечерком съесть под интересный фильм тарелку бутербродов, а потом переживать за лишние килограммы и плохое настроение? А когда грустно, просите мужа купить вам «тортик» вместо того, чтобы обняться и посидеть рядом? Не становится ли еда партнером в «болезни и здравии», тоске и весельи? И чем плоха еда с развлечением?

• Лишение базового удовольствия от еды и фиксации этого процесса мозгом.

• Подобная привычка может привести к перееданиям из-за того, что мозг не подает вовремя сигналы организму, и, наоборот,

сигналы от желудка мозгу тоже заторможены.

• Развлечения во время еды относят к одной из возможных причин ранней булимии, которая очень тяжело лечится у детей и подростков.

• Кушать без развлечения ребенок уже не может, и ставить перед ним за обедом гаджет надо всегда и везде.

• Качество усвоения пищи при этом низкое.

• Это – вредная привычка.

• Это подмена общения с родителями, потому что им «лень», «нет сил» или «хочется самим посидеть в телефоне».

Что делать? Пресекать развлечение за столом: убрать гаджет, выключить телевизор! Сотни раз я слышала: «Думали, будет тяжело, а убрали за один день!». Многие говорят, что ребенок стал лучше есть, начал употреблять более широкий спектр продуктов, и ссор за обедом стало меньше. Да и сами родители стали питаться качественнее, во время еды общаясь, а не погружаясь во внешнее зомбирование. Кушайте и кормите детей с удовольствием!

Как и когда отлучить от груди?

Одна из самых горячих тем для многих мам: «Как отлучить ребенка от груди?». Прежде, чем начать отвечать на этот острый вопрос, хочу спросить: это правда надо? И если надо, то кому? Часто решение о том, что пора отлучать ребенка от груди, мама принимает под давлением близких, общества или неких существующих устоев. Начните с мини-теста. Спросите себя:

• Хочу ли я этого?

• Доставляет ли мне кормление неудобства?

• Готов ли мой малыш к этому?

• Какие плюсы я и он получим от завершения грудного вскармливания?

• А какие минусы?

Ответили? Провели анализ и решили, что точно пора? Ну что же, вот вам несколько советов:

1. Желательно отлучать малыша от груди не ранее 1,5 лет. К этому возрасту молоко мамы уже не играет основную роль в питании ребенка, его рацион достаточно разнообразен. В рекомендациях ВОЗ речь идет о возрасте двух лет.

2. Первым шагом всегда должен быть плавный отказ от дневных кормлений. Жизнь ребенка в этом возрасте уже достаточно активна, и его проще отвлекать на разные игры, занятия и прогулки. Днем ребенок проще воспринимает общество других людей вместо мамы. Задумываться об отказе от кормлений ночью имеет смысл после 1–2 месяцев жизни без дневных прикладываний.

3. Отказ от кормления должен быть постепенным. Если в день у вас насчитывается до 5 прикладываний, наша цель избавиться от них за 10–14 дней.

4. Ребенку не должно быть скучно. Если вы просто сидите и смотрите в телефон, а малыш ничем не занят, попросить грудь будет для него способом пообщаться с мамой.

5. Важно позаботиться и о маме: сократить количество жидкости, увеличить спортивную нагрузку, не употреблять продукты, стимулирующие лактацию.

6. Можно использовать способы визуального и тактильного

отлучения. Например, положить в бюстгальтер вязаную варежку. Это отвлечёт малыша, который захочет пососать грудь, – он начнет решать вопрос, что же варежка там делает. Мама может использовать более закрытую одежду (например, водолазку). Хорошо помогают и любимые мною сказки, в которых дети хотят кушать морковку, спят всю ночь и пьют водичку.

7. **Лучший метод** – отлучать малыша постепенно и с любовью. Мама предлагает ребенку свою любовь и внимание в других формах – так, чтобы кроха чувствовал, что мама любит его так же сильно, как и раньше.

Достоинства такого плавного отлучения для мамы очевидны: лактация сворачивается постепенно, нет эффекта пережатого шланга, когда грудь «останавливают на полном ходу»; молоко уходит, не причиняя дискомфорта.

Как научить ребенка жевать?

Этот вопрос часто встает перед родителями, которые привыкли кормить ребенка пюреобразной пищей и не дают ему самостоятельности за столом. Время идет, а ребенок жевать так и не умеет: давится, выплевывает кусочки еды. Как же перевести малыша за общий стол и сделать его полноценным участником семейных обедов?

1. После 8 месяцев меняйте структуру пищи на более густую.

2. Примерно с 7–9 месяцев давайте ребенку пробовать то, что он просит с вашего стола. **Не блокируйте пищевой интерес!**

3. С 9–10 месяцев во время кормления кладите перед ребенком на стол кусочки еды: вареные овощи, курицу, морковки, брокколи и т. д.

4. Сушки, баранки – мамино все в этом деле! Их можно давать с 6 месяцев.

Меняйте структуру пищи
Сушки, баранки можно давать с 6 месяцев
Не блокируйте пищевой интерес!
Кормите мягкой вкусной едой
Общайтесь с другими детьми, которые уже хорошо жуют
С 9-10 месяцев кладите кусочки еды перед ребенком на стол
Кушайте сами то, что даете ребенку
Еда для ребенка ближе к году – удовольствие. Готовьте вкусно!
Покупайте забавную детскую посуду
Давайте ребенку жевать то, что вкусно!

5. Еда для ребенка ближе к году – удовольствие. **Готовьте вкусно!**

6. Если ребенок после года отказывается от всего, давайте ему жевать то, что вкусно!

7. **Ешьте сами то, что предлагаете ребенку.**

8. Покупайте забавную детскую посуду. **Стимулируйте ребенка есть самостоятельно из собственной тарелочки.** Давайте ему вилку.

9. Нужно, чтобы у ребенка в доступе постоянно было много мягких кусочков вкусной еды.

10. Общайтесь с другими детьми, которые уже хорошо жуют, устраивайте совместные обеды и перекусы. Помните, что дети – это «зеркала», они приобретают новые навыки, повторяя за окружающими.

Как уложить ребенка спать?

Об этой проблеме родители начинают задумываться, когда все ошибки уже совершены и ребенок спит только с грудью во рту, или во время ритмичного качания на фитболе, или динамичной пляски вместе с ним на руках по квартире. Вот тогда и задают вопрос: «Как же уложить ребенка спать без этих сложных манипуляций?». Как всегда, обратимся к тем, кто еще не совершил этой ошибки:

дорогие родители, не приучайте ребенка ни к чему такому, от чего потом захочется отучить!

1. Когда ребенок совсем маленький, то можно выбрать для себя две основные тактики. Первая – это тактильный контакт. Малыш кушает и засыпает на руках или рядом с вами, когда мамина или папина рука лежит сверху. Это создает эффект присутствия и реализует базовую потребность ребенка в безопасности. Вторая тактика – ребенок кушает, засыпает, как правило, на руках у мамы, но потом малыша кладут в кроватку или колыбель. Этот метод все хотят использовать в 6–7 месяцев ребенка, но тогда базовые привычки уже сформированы и сделать это сложно.

2. Детские психологи и нейропсихологи обоснованно выступают против травматичных методов приучения к самостоятельному засыпанию (Вайсблут, Эстивиль). Во-первых, «угасающий плач» в версии родителей часто превращается в «пророраться». И из этого следует, во-вторых, – отсроченные психологические проблемы в возрасте 3–6 лет.

3. Очень важно с момента рождения ребенка разграничивать понятия «день и ночь». Днем нет необходимости создавать искусственную темноту и тишину.

4. Сон не значит еда, и наоборот. Если новорожденный живет в этом режиме, то малыша в 6–7 месяцев уже смело можно уводить от этой схемы. Грудь – легли на кровать и погладили спинку – сон. Так кормление не будет единственным методом уложить ребенка спать.

5. Наиболее рациональный способ, демонстрирующий хорошие результаты, когда невозможно уложить ребенка спать, –

это последовательность действий, ритуалов. Изо дня в день малыш должен привыкать к тому, что за купанием следует кормление, а за кормлением – сон.

6. Помните главное: психика и головной мозг продолжают свое созревание постепенно. И ко сну без пробуждений к 14–20 месяцам малыш просто не готов. Мамы часто путают поверхностный сон с пробуждением и скорее дают ребенку грудь. Дайте ребенку паузу хотя бы в 1–2 минуты. Он, может, с боку на бок перевернется и дальше уснет. Но если ребенок спит меньше 10 часов в сутки в возрасте до 2 лет, кричит во сне, подумайте о визите к детскому психологу.

7. Чтобы решить, продолжать ли укладывать ребенка в свою кровать, я предлагаю определить мотивы, которыми вы руководствуетесь.

Зачем вы решили переложить ребенка в отдельную кровать? Чтобы высыпаться самой, вести нормальную половую жизнь, потому что вскоре должен родиться новый малыш или потому что ребенок уже вырос и пора? А быть может, потому что «бабушка и все окружающие стыдят меня и говорят, что я плохая мать»? Разберите свою мотивацию и найдите истинную, то есть ту, которая продиктована интересами вашими и вашего ребенка, а не «доброй тети».

8. Ставьте долгосрочные цели. Применительно к нашему вопросу это может быть «через три месяца ребенок спит у себя в комнате всю ночь». Вполне реальный срок. При этом дробите шаги по достижению цели и продумывайте их детально, например:

• 25 августа мы покупаем новую «сонную» игрушку. Это может быть мишка, кукла или трактор, не имеет значения. Выдаем ее ребенку именно перед первым засыпанием в свой кровати.

• 26 августа – первое укладывание. Вечером после ванны садимся около ребенка, даем ему «сонную» игрушку и, рассказывая сказку про чудесного мальчика или девочку, которые спали в своей кроватке, поглаживаем ребенку спинку до полного засыпания.

• 27 августа – ребенок понял, в чем дело, и плачет, не желая лежать в своей кровати. Может быть, он просит пить, писать, кушать. Не обращаем внимания, читаем книжку, гладим спинку.

• 28 августа – делаем вместе с ребенком календарь «Молодец,

ты здорово спишь один в свой кровати», красиво оформляем его и вешаем на стену. Каждое утро в виде поощрения за самостоятельный сон наклеиваем в клеточку наклейку.

• 31 августа – выдаем первую недельную медаль «За отличный сон всю неделю», которую можно обменять на приз в магазине.

• Ну и так далее!

Такая детализация позволит вам дождаться конечной цели и видеть ее всегда перед собой, а также не нервничать по пустякам.

Запишите все шаги на бумаге. Поверьте, это очень помогает мозгу настроиться на нужный лад, это поможет вам идти к намеченной цели. Записывайте победы! Они бывают каждый день. Малыш пролежал в кровати до 4 часов ночи? Ура! Ведь еще вчера он этого не мог! Ребенок впервые проспал всю ночь? Здорово! Запишите это и позвольте себе и ему кусочек торта. Победа в сражении строится из мини-достижений.

> *Уважайте мнение своего ребенка. Быть может, он не хочет спать здесь и сейчас, потому что занят и не хочет прерываться? Дайте ему возможность закончить свое дело, примите то, что он живой человек и может иметь собственные планы.*

Помните, что не бывает «все и сразу». Мы часто слишком многого хотим от своих детей.

> *Одновременно отучить ребенка от груди, не надевать ему на ночь памперс и уговорить спать в своей кровати? Не слишком ли много всего?*

Расставьте приоритеты, выберите то, что важнее для вас и ребенка, и идите именно этим путем!

А что может посоветовать нам специалист по детскому сну? Приведу ниже рекомендации Елены Мурадовой, которая изучает основы здорового детского сна, а все ее советы проверены ежедневной практикой. Когда дело касается детей, почти всегда

все индивидуально, и любая рекомендация по сну как минимум зависит от возраста и особенностей ребенка, привычек его семьи. Но если постараться выделить 5 универсальных правил консультанта по детскому сну, то это будут правила 5 «Р».

1. Режим дня. До 8–10 месяцев – это просто цикличный ритм «сон – бодрствование» без четкой привязки к часам, а после 10–12 месяцев – вполне уже сформировавшийся режим с 2 – или 1-дневным сном. Для многих детей, особенно активных и чувствительных, в нашем динамичном мире режим дня может стать спасением. Важна предсказуемость, некая упорядоченность жизни. Кстати, это необходимо не только ребенку, но и маме. Когда получается попасть в биоритмы малыша, укладывать его спать без слез в привычное для всех время, «улучшение характера» наблюдается даже у самых непосед, а также происходит снижение общего стресса у родителей.

2. Раннее укладывание. Самые продолжительные фазы глубокого сна приблизительно с 4-х месяцев возможны до 1 часу ночи. Продолжительные – это значит максимально восстанавливающие, заряжающие все системы организма, включая иммунную. Означает ли это, что всех детей нужно укладывать в 7 вечера? Нет. Но игнорировать структуру сна нельзя. Время укладывания зависит от индивидуального времени подъема минус ночной сон (после 6 месяцев, как правило, 9,5–12 часов). Большинство детей встают в 6–8 утра. Отнимаем 10–11 часов ночного сна и получаем свое индивидуальное время укладывания. Летом допустимо +30/60 минут из-за увеличения светового дня.

3. Ритуал перед сном. Это нормально, что дети противятся сну. Днем так интересно, а спать скучно и непонятно зачем. Переход от активного бодрствования ко сну нужно сделать плавным. Проговаривать последовательность действий. Чем ближе ко сну, тем меньше света, шума, семейной активности. Ритуал меняется по ходу развития малыша, но всегда это 3–4 последовательных действия, которые увлекают, но не разыгрывают, расслабляют, плавно подводят ко сну, насыщают маминой любовью и заботой.

4. Расслабление. Четвертым правилом выбрано не самостоятельное засыпание (СЗ), а именно расслабление. И не случайно. В обучении СЗ слишком много нюансов, различных методик. Но если вы хотите начать уже сейчас, делайте все, что

вы обычно делаете (что ассоциируется у малыша со сном) с ребенком, чтобы уложить его спать, но на расслабление, на успокоение. Качайте, кормите грудью, носите на руках, но непосредственно в момент засыпания малыш должен оказаться в условиях, максимально приближенным к условиям пробуждения. Следование этому простому правилу (в сочетании с вышеизложенными пунктами) помогает качественно улучшить сон.

5. Реальные ожидания. Не может малыш в 1,5 месяца спать всю ночь, не выдержит восьмимесячный малыш ритм с 1-дневным сном. Можно научить ребенка засыпать самостоятельно и сохранить грудное вскармливание. Самостоятельное засыпание не гарантирует сон без пробуждений до 17 лет. У родителей должны быть реальные ожидания: чего можно достичь, какими усилиями, а где проблемы и вовсе не существует в силу особенностей возраста.

Совместный сон – за и против

Есть такие проблемы, которых еще лет двадцать назад не существовало. К ним относится и практика совместного сна с ребенком, а также отучения от него. Исследователи вопроса естественного материнства говорят о совместном сне, как о нормальном и привычном явлении в жизни многих семей. Малыш рождается, его кормят грудью, носят в перевязи (слинге), он спит рядом с мамой. В 3–4 года ребенок отказывается от совместного сна самостоятельно. Сейчас многие говорят, что совместный сон, как и все, что относится к естественному родительству, – это модно, и поэтому так распространено. Но на самом деле эта практика пришла к нам из глубины веков. На Руси только в богатых семьях, где была кормилица, детей «выселяли» из родительской спальни. В остальных случаях они мирно спали рядом. Не хотите быть крестьянкой, хотите – столбовой дворянкой? Тогда переходим к научным доводам.

Давайте вспомним вместе, когда «созревает» личность ребенка? Правильно, в период пресловутого кризиса 3 лет. До этого возраста малыш отождествляет себя только с близкими, считает себя их частью. Представьте на секунду, что вы устали, силы вас покинули. В этот момент хочется в объятия мужа, ощутить тепло и внимание. Вот так и у детей.

> *Поэтому для них совместный сон – это, прежде всего, эмоциональная подзарядка. Рядом с мамой безопасно, комфортно, спокойно.*

Да, слышу ваше оправданное возмущение: «Не все дети спят с родителями! Что же они, хуже?». Конечно, нет. Ведь каждая семья уникальна и делает выбор в пользу своих интересов.

> *Спит ли ребенок один или с вами – это вопрос вашего комфорта.*

Большинство детей, которые спят в собственных кроватках, в возрасте года начинают проситься к родителям. И это объяснимо: растет поток информации, нагрузка – и малыш спешит к маме. Рядом с ней сон спокойнее, развитие идет вперед. Многие семьи, практикующие раздельный сон, продумали, как дать малышу больше внимания со стороны мамы в течение дня, и у них все чудесно.

Что такое «совместный сон» с точки зрения психологии?

1. Это удовлетворение базовой потребности в безопасности для ребенка.

2. Это возможность высыпаться для матери, если малыш находится на грудном вскармливании.

3. Это дает малышу на искусственном вскармливании возможность получить от матери столь необходимый телесный и тактильный контакт.

Конечно, есть и противники совместного сна, их доводы звучат так:

• Такой сон мешает личной жизни родителей.

• Это опасно для ребенка, ведь родители могут задавить новорожденного во сне.

• Ребенка очень сложно отучить и перевести в свою кровать.

Есть и абсурдное мнение, что совместный сон дурно влияет на сексуальную жизнь в будущем. Но давайте взглянем на него с позиции не фрейдизма, а здравого смысла: если это так, то человечество бы не выжило в те времена, когда все дети спали у мамы под боком в хижинах и пещерах.

Лучше остановимся на тех случаях, когда совместный сон – это добровольный выбор родителей, и он никому не мешает. Но рано или поздно ребенка надо переселять в отдельную кроватку. Как это сделать?

Совместный сон – это хорошая база для отношений мамы и ребенка, но вовсе не обязательное условие для гармоничного развития вашего малыша. А вот выспавшиеся и счастливые родители нужны ребенку непременно.

В возрасте 3–4 лет дети легко переходят спать в отдельную кровать. Главное увидеть и почувствовать подходящий момент. Тогда у малыша начинает проявляться самостоятельность, он хочет собственную кроватку, новую пижаму и постельное белье.

Когда этот момент настал, начните с выработки нового ритуала для сна. Купите специальную «сонную» игрушку – мишку, зайку, ту, которая понравится ребенку.

Обязательно уделяйте ребенку время перед сном!

Важен тактильный контакт, поглаживание спинки, массаж ног. Читайте, рассказывайте малышу специальные психологические «сонные» сказки. В таких сказках (их можно сочинить и самим) должен быть рассказ о том, как нравится герою спать в своей кроватке и какие волшебства с ним происходят ночью.

Уложив ребенка в кровать, не уходите сразу.

Первое время малыш может крутиться, устраиваться в постели по 30–40 минут. Просто будьте рядом, чтобы ребенок чувствовал ваше присутствие.

Помните, что «переезд» в собственную кровать – это все же стресс для ребенка. Поэтому не надо его сочетать с другими волнующими переменами, например, с выходом в детский сад или с рождением младшего ребенка. Между этими событиями должно пройти 2–3 месяца.

О готовности к раздельному сну вы должны задуматься сами.

Давление социума и чужое мнение не имеет тут никакого значения, самое главное – комфорт и гармония в

вашей семье!

Как отучить от пустышки?

Для некоторых мам пустышка – спасительное средство, для других она неприемлема. Вопрос в другом: как и когда отучать ребенка от соски? Мое личное мнение состоит в том, что **само по себе** достижение возраста 12–18 месяцев еще не повод, чтобы избавляться от пустышки.

Все доводы против соски кажутся мне несостоятельными. Прикус портится? Но все стоматологи, которых я спрашивала, говорят, что прикус – это наследственность. Бабушка сказала, что вы в год пустышку уже не сосали? Но ведь все люди разные! И лучше пусть ребенок сосет пустышку, чем палец, ведь с привычкой сосать палец гораздо сложнее бороться. Но как отказаться от пустышки?

Оптимальный возраст для расставания с соской – от 2,5 до 3 лет. Для этого есть целый ряд причин:

• перестают резаться зубы;

• появляется речь;

• малыша можно успокоить разнообразными способами, в том числе просто поговорив с ним;

• ребенок входит в стадию развития «я большой»;

• ребенок может засыпать без пустышки.

ОДНАКО, ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ, ЧТО РЕБЕНОК ГОТОВ РАНЬШЕ, НЕ ТЯНИТЕ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЛАГОПРИЯТНЫЙ МОМЕНТ!

1. Ко времени отучения должна остаться только одна пустышка. И никаких «на всякий случай» – одна, и всё!

2. **Начинайте всегда с разговоров.** Очень часто, если момент выбран верно, дети охотно дарят соску – малышам, кискам и т. д.

3. Не советую использовать хрен или горчицу. Ребенок уже большой, он может догадаться просто помыть пустышку, а вы будете проигравшим в этой ситуации.

4. Самый простой способ – понемногу надрезать соску сверху. В соску начинает попадать воздух, и она сплющивается. Через пару дней отрежьте еще кусочек, потом еще. Так через 5–6 дней соска станет совершенно непригодной для использования.

5. Многое зависит от уровня зрелости ребенка!

Говорите с ним, обсуждайте, сочиняйте истории. Ваш метод обязательно найдется, главное – точно определить момент.

Как приучить к горшку?

Оптимальный возраст приучения к горшку – около 18 месяцев. Именно в этом возрасте у ребенка формируется физиологическая связь «мочевой пузырь ↔ мозг», а до этого он не ощущает позывов. Но

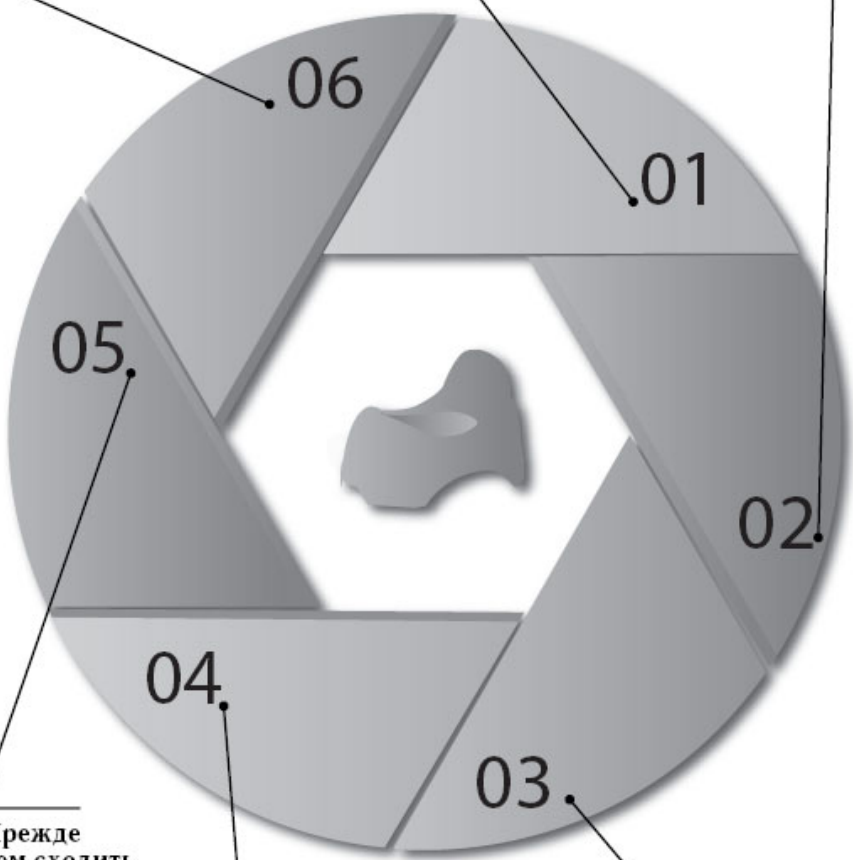
> *прежде всего стоит ориентироваться на развитие ребенка: у некоторых детей благоприятный период может настать в год, у других – в два.*

Оценить готовность ребенка к приучению к горшку вам помогут определенные признаки.

Если по всем пунктам ниже вы ответите «да», то можно приступать к знакомству вашего малыша с горшком.

ИТАК, С ЧЕГО НАЧАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Горшок должен быть на виду у ребенка с 9–12 месяцев. Его можно включать в игру с куклами, пусть они «используют его по назначению».


Ребенок умеет ходить, самостоятельно садиться и вставать
Ваш малыш понимает значение слов «писать» и «какать»
Вы видите, что памперс не наполняется 2–3 часа
01
02
03
04
05
06
Прежде чем сходить на горшок, малыш замирает или уединяется
Мокрые штаны доставляют ему дискомфорт
Если ребенок находится без памперса 30–40 минут, он писает не больше одного раза

2. Горшок должен быть удобным!

Я сторонница самых простых моделей – с опорой для спины, не маленьких и не низких, без музыки и спецэффектов. Для мальчика выбирайте горшок овальной формы, чтобы помещался пенис.

3. Для начала сажаем ребенка на горшок сразу после сна, после прогулки, еды и перед сном. Бурно радуемся, когда все случилось. Ночное приучение к горшку имеет смысл подключать спустя 3–4 месяца после того, как сформировался первый, дневной навык. И речь прежде всего идет о грамотном «водном» режиме, а не о расталкивании ребенка ночью и сажании на горшок, что часто вредит ему и сбивает графики сна. Ближе к двум годам ограничьте потребление жидкости перед ночным сном. Я считаю, к трем годам дети могут спать всю ночь, не вставая.

4. Если ребенок протестует, кричит и выгибается, **не надо его сажать на горшок насильно.**

Запрещены также физические наказания за промахи. Это приводит к психологическим травмам, запорам, откатам в приучении, энурезам!

5. Для мальчиков рекомендую детский писсуар или просто одноразовый стаканчик: это удобно родителям, а ребенку интересно видеть результат. Писать стоя для мальчиков более физиологично; будет хорошо, если папа покажет малышу пример.

6. После года можно дать понять малышу, что такое – быть мокрым. Замечательно, если этот этап приучения совпадет с летом. Раньше я не вижу смысла в лужах на паркете и дискомфорте ребенка. После полутора лет купите подгузники-трусы для приучения (которые мокнут) и держите горшок всегда в поле зрения ребенка.

7. **Хвалите вашего малыша**! Апплодируйте, радуйтесь его успехам, поощряйте!

8. Не стыдитесь быть примером! Объясняйте, зачем вы ходите на унитаз. Если стесняетесь – купите писающую куклу (для мальчика – куклу-мальчика).

9. В процессе приучения к горшку можно использовать

разные игры:

• сделать картонных рыбок и предлагать наполнить горшок, чтобы они всплыли;

• нарисовать мишень в центре горшка или унитаза и предложить мальчику попасть в нее;

• повесить в туалете «доску достижений» и вешать туда картонные медальки, а каждые 10 штук менять на мини-приз;

• купить дочке новые красивые трусики: у девочки сработает желание не пачкать их.

10. **Если в течении двух недель нет видимых успехов, возможно, вашему ребенку еще рано пользоваться горшком.** Не мучайте себя и его.

> *Длительность приучения ребенка к горшку в среднем составляет* **от 3 до 6 месяцев.** *Поэтому запаситесь терпением и имейте в виду, что у малыша могут быть так называемые «откаты», когда приобретенные навыки временно исчезают.*

Что касается метода раннего высаживания, то он скорее придуман ради родителей, их самоутверждения или экономии. Доказательств, что это хорошо для ребенка, ускоряет его развитие или выделяет его из всех детей, – нет. Но результаты, правда, есть. Мне очень нравится взгляд Комаровского по этому вопросу: «Чем раньше вы начнете, тем больше усилий от вас это потребует». Действительно, по статистике к 3 годам на горшок ходят более 70 % детей, без аварий. Независимо от того, начали их приучать в месяц или в два года.

Поверьте, ваше качество, как родителя, не определяется тем, когда ребенок начал ходить на горшок. Так что не волнуйтесь – все будет в свое время. Тех, кто не ходит на горшок, – единицы, и, как правило, это является симптомом тяжелых заболеваний.

Как подготовить старшего ребенка к рождению малыша

Этот вопрос актуален для семей, ждущих второго ребенка. Как правило, при появлении последующих детей у мамы достаточно опыта и интуиции, чтобы решить проблему. Ну и, конечно, многое зависит от возраста старшего ребенка. На что же стоит обратить внимание родителям?

1. Если вашему первенцу еще нет 2–3 лет, то не стоит забегать вперед и заранее говорить ему о предстоящих переменах. Ведь у детей совсем другое представление о времени. Они иначе понимают слова: «Скоро у тебя будет братик или сестренка». Для них «скоро» – это с минуты на минуту, и долгое ожидание не приносит им особой радости. Идеальное время для сообщения о пополнении – когда малыш начнет толкаться, а живот заметно подрастет, либо этот разговор можно отложить чуть ли не до самых родов.

> *Достаточно просто отвечать на вопросы, например: «Почему у тебя такой большой живот?» – «Там сейчас живет твой братик».*

При этом ответы на вопросы должны быть достаточно конкретными. Если старший ребенок слишком мал, или ему не интересно, не втягивайте его в подготовку к рождению малыша, выбор одежды, колясок и т. д. Только если он сам этого не захочет!

2. Между 3 и 7 годами ощущение времени у ребенка уже другое. Дошкольники понимают, что такое месяцы, и в каком месяце ждать радостного события. В 3–4 года можно купить или сделать с ребенком специальный «ожидательный» календарь. Но все равно

> **долгое ожидание вызывает у ребенка «перегорание»**, *поэтому не стоит сообщать ему новость сразу после обнаружения двух полосок на тесте.*

3. Если ребенок старше 7 лет – он уже все понимает. Лучше не вызывать у него ощущение обмана, когда он слышит разговоры взрослых, но вынужден додумать все детали сам. **Нужно относиться к старшему ребенку на равных,** по крайней мере,

создать у него такое впечатление.

4. Когда-то кто-то придумал, что при рождении ребенка старшему надо дарить подарок. Потом мы дарим подарки детям на дни рождения брата или сестры, чтобы им не было обидно. А ведь такие подарки – это и есть начало, отправная точка соревнования и ревности, от которых потом все хотят избавиться. Появление малыша – это радость для семьи, которая объединяется благодаря этим положительным эмоциям. Подарок на рождение младшего ребенка или подарок каждому ребенку в день рождение другого – это потребительское отношение, которое мы сами взращиваем. И когда мы вдруг говорим: «Сегодня же день рождения папы!» – получаем истерику: «А где же мой подарок?». И ребенка можно понять: мы же сами так его научили: у кого бы ни случился праздник – тебе подарок.

И главное, что должен увидеть старший, – что ничего не изменилось, все хорошо, его любят.

Почему родители показывают это именно подарками? Потому что это самый простой способ, без трудностей? Неужели они не знают, как иначе показать свою любовь?

5. Превратите день выписки из роддома в праздник – общий для всех. Пусть папа позаботится о шариках, вкусном обеде и, например, торте.

6. Заранее переведите старшего ребенка спать в другую кровать, а не тогда, когда принесли малыша («Давай подарим ему твою кроватку» – исключено!). Помните о кризисных особенностях возраста! У старшего ребенка обострено чувство собственности («все мое»), и заставляя его что-то отдавать новорожденному, которого он вообще впервые видит, вы подталкиваете его к ревности.

7. Не гоните от себя старшего ребенка!

Лучше заранее обдумайте, кто сможет помочь вам с новорожденным, чтобы вы смогли уделить время и старшему. Даже если он достаточно взрослый, и вы, например, стесняетесь кормить при нем грудью, – лучше прикрыть грудь пеленкой, но не гнать ребенка от себя!

8. Многие считают, что первенца надо нагрузить обязанностями по дому и помощью маме. Делать это надо разумно.

Можно давать ребенку только те задания, которые ему в радость! Ведь он не нянька.

Меня всегда «радует», когда старшему ребенку придумывают обязанность выбрасывать памперс. Вот, правда, радость-то какая… **Новорожденный ребенок – это прежде всего ваша забота!**

9. Конечно, режим жизни в семье изменится.

Но постарайтесь сделать так, чтобы эти изменения были со знаком «плюс». Когда появление крохи в доме ведет за собой тьму запретов для старшего («не ходи туда, не шуми, не играй»), – какой реакции от ребенка вы хотите?

Именно общий комфорт, личное время мамы, потраченное на каждого ребенка, **совместные занятия** *порождают братскую любовь и ощущение покоя. И для этого не надо придумывать никаких специальных схем.* **Любите всех своих детей – и все будет хорошо!**

Социальные отношения

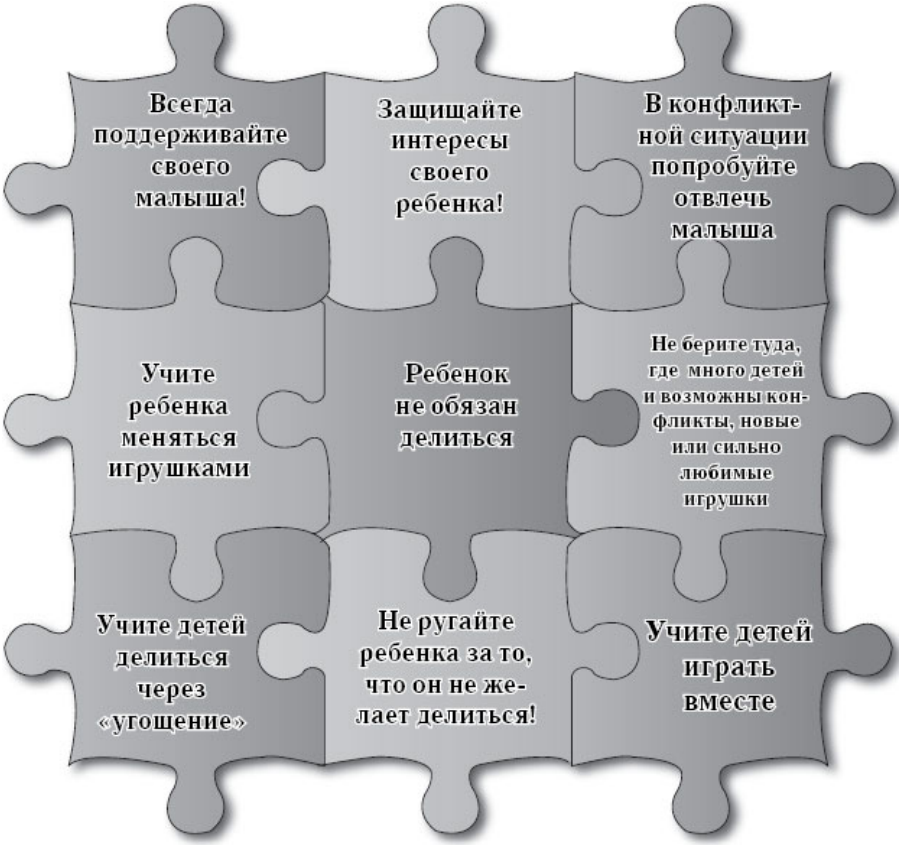
Как научить ребенка делиться

Что делать, если ребенок не хочет делиться игрушками? Самое важное, что надо понять: **до 3–4 лет дети не разделяют понятия «мое» и «чужое»,** особенно в отношении игрушек. Ребенок приходит на детскую площадку с мыслью «здесь всё моё» и, конечно, огорчается и плачет, если у него что-то забирают. Как же научить ребенка делиться и уважать чужую собственность?

1. **Всегда поддерживайте своего малыша!** Когда он попросит о помощи – дайте ее, поцелуйте и погладьте.

2. В конфликтной ситуации попробуйте отвлечь малыша, например, предложив другую игрушку.

3. Если вы видите, что кто-то пытается отобрать игрушку у вашего ребенка, **вмешайтесь и защитите его интересы** (если он младше 3 лет – обязательно!). Не допускайте появления у ребенка ощущения, что он брошен без поддержки.


Всегда поддерживайте своего малыша!
Защищайте интересы своего ребенка!
В конфликтной ситуации попробуйте отвлечь малыша
Учите ребенка меняться игрушками
Ребенок не обязан делиться
Не берите туда, где много детей и возможны конфликты, новые или сильно любимые игрушки
Учите детей делиться через «угощение»
Не ругайте ребенка за то, что он не желает делиться!
Учите детей играть вместе

4. **Учите ребенка меняться игрушками,** если к нему обращаются с добрыми намерениями. Расхвалите то, что ему предлагают, опишите и покажите все достоинства предмета обмена.

5. **Ребенок не обязан делиться!** Поставьте себя на его место: как вы будете себя чувствовать, если у вас красивая сумочка, а чужая тетенька предложит ею поделиться? Так **что не ругайте ребенка за то, что он не желает отдавать игрушки!**

6. Не берите новые или сильно любимые игрушки туда, где много детей и возможны конфликты. Лучше завести для песочницы мешок таких игрушек, которых много и не жалко, а приходя на площадку, сразу доставать это «богатство» на всеобщее обозрение.

7. Детей можно учить делиться, предлагая «угостить» кого-то, например, печеньем. Это задаст ребенку образец поведения, который он в дальнейшем будет применять и в отношении

игрушек.

8. Еще важнее **учить детей играть вместе.** Такая возможность постепенно появляется в возрасте 2 лет. «Учите» малыша в буквальном смысле слова: сидите рядом с ним и другими детьми, предлагайте им варианты совместных игр.

Детская агрессия

Агрессия… Даже само слово воспринимается нами как тяжелое, несущее в себе негатив. С латинского языка «агрессия» переводится как нападение. Применимо ли это понятие к нашим детям? Что такое детская агрессия, какие меры следует принять, чтобы ее не допустить, и как побороть, если она возникла?

Агрессивное поведение можно наблюдать у детей в разном возрасте. В год они могут укусить вас, демонстрируя недовольство вашими действиями. В 4 года дети уже направляют агрессию не на родных, а на сверстников (могут ударить ведерком по голове, толкнуть, стукнуть). Ну а шестнадцатилетние способны расстрелять свой класс, если недовольны окружающими. Конечно, это крайние проявления, но если не пытаться разобраться, где нормальное возрастное поведение, а где патологическое нарушение, то последствия могут быть плачевными.

Агрессивность у детей – это, прежде всего, манера поведения. Откуда она берется, отчего появляется?

> *Самая значимая причина агрессивности детей в возрасте до 5–6 лет, – это поведение взрослых, старших братьев и сестер. Почти всегда агрессия идет из семьи (чуть позже добавится «отзеркаливание» ситуаций из детского сада).*

Первый возраст, когда можно заметить агрессивное поведение ребенка, – от 9 месяцев до полутора лет. Малыш активно познает мир. Любит кинуть что-нибудь с высоты – ему интересно посмотреть, как предмет будет падать. Появились и подросли первые зубки? Надо их скорее опробовать на маме, вцепившись в нее как можно сильнее. Как может поступить мама в этой ситуации? Можно строго сказать: «Нельзя!» или «Но-но!», – поменяв привычную интонацию и придав серьезный вид лицу. Ваше чадо почти наверняка заплачет и будет изображать вселенское горе, а подождав некоторое время, обязательно попробует укусить вас вновь. Как правило, после 2–3 попыток ребенок перестает кусаться. А бывает и другая реакция – мамин крик, визг и море эмоций. «Ого! – думает малыш. – Чудесная реакция, я могу управлять мамой, надо обязательно повторить еще!»

Чем больше вы будете кричать, тем чаще ребенок будет повторять то действие, которое этот крик вызывало.

Я не сторонник теории, что все проблемы идут из детства, но агрессивное поведение – как раз такая проблема. Прежде чем бить тревогу, тащить малыша к неврологам и психологам, давать успокоительные средства (которые почему-то нынче очень в моде и чуть ли не приравниваются к витаминам) – займитесь самоанализом.

Вот метод такого анализа, который я часто предлагаю своим клиентам. Возьмите лист бумаги либо создайте новую заметку в телефоне и фиксируйте хотя бы три дня следующие явления:

1. Сколько раз за день вы повысили голос непосредственно в адрес ребенка.
2. Сколько раз за день вы повысили голос на других детей или мужа.
3. Сколько раз за день вы обняли и поцеловали ребенка.
4. Сколько раз за день вы отправили ребенка заняться своими делами в ответ на его просьбу поиграть с ним/посидеть/погулять.
5. Сколько раз вы извинились за срывы в своих эмоциях, если они были.

Когда родители впервые читают этот список, они говорят: «Ну это смешно, что же, мне уже прикрикнуть нельзя?». Прикрикнуть можно, но только запишите этот факт. Знаете, что происходит при заполнении листа (конечно, если задание делают честно, хотя бы потому, что жалко заплаченных психологу денег)? Так вот, ко второй половине первого дня количество записанных случаев под пунктами 1, 2 и 4 падает, а под пунктом 3 – растет. Этот метод называется «контроль собственных агрессивных проявлений».

Что же происходит дальше? Через 1–2 недели количество агрессивных проявлений снижается. Вы перестаете быть «кривым зеркалом» для своих детей, и обстановка в семье начинает оздоравливаться.

Агрессия может быть как вербальной (выраженной словом), так и невербальной (выраженной действием). Часто родители не придают этому значения, и матерная ругань в семейном общении оказывается нормой. А такие фразы, как «дам по попе, будешь наказан, ничего не получишь», – становятся для ребенка привычными. Но ведь это – то же самое нападение, о котором мы говорили выше.

А безопасна ли вербальная агрессия? Нет, не

безопасна, а побороть ее гораздо сложнее.

Убедительно советую почитать и изучить, что такое мат – может быть, тогда вы «отредактируете» свои выражения, если за вами есть такой «грешок». Иначе не удивляйтесь, если первым словом вашего малыша будет не «мама», а «…».

ПОДВЕДЕМ ИТОГ:

1. Детскую агрессию может победить только взрослый любящий человек.
2. Для того, чтобы преуспеть в этом – начните с себя.
3. Если у вас все благополучно, изучите окружение ребенка – детский сад, друзей, игрушки и телевизор (компьютер).
4. Создавайте для ребенка максимально доброжелательную среду, контролируйте по мере сил собственные эмоции.
5. Следите за своей речью, исключите мат и откажитесь даже от шуточных ругательств и пошлостей.
6. Помните, большая часть агрессивных проявлений временна, обычно агрессивные выпады проходят до 6–7 лет.
7. С самого раннего возраста учите ребенка говорить «извини», анализировать свои действия, сожалеть о них, помнить о чужих чувствах («Не делай так – цветочку, киске, игрушке больно!»).

Терпения вам и удачи! И все обязательно будет хорошо!

Что делать, если ребенок кусается

С таким поведением ребенка сталкиваются многие родители. Для того, чтобы избавиться от привычки кусаться у малыша, надо **найти причину происходящего**.

Например:

1. Дети кусаются, привлекая внимание. Проведите анализ ситуации: когда это произошло? Чем вы были заняты в тот момент?
2. Зубы идут в ход, когда ребенок устал или перевозбужден. Это такой сигнал: дайте мне отдохнуть, оставьте меня в покое!
3. Дети применяют зубы, когда злятся на родителей, особенно когда родители нарушают их планы или не оправдывают ожиданий.
4. Часто дети кусаются во время стресса. Это рефлекторная реакция, ведь и взрослые сжимают зубы от злости.
5. Дети постарше кусаются от разочарования и обиды. Например, ребенок ждал маму в определенное время, а она пришла намного позже. Вместо радости – укус.
6. Еще одна частая причина укусов – отстаивание своих интересов и собственности. Другим способам защитить их ребенок пока не обучен.

Очень часто выявление и анализ причин такого поведения помогает родителям решить проблему – в зависимости от ситуации бывает достаточно просто отложить телефон, сдержать слово, не переутомлять ребенка. Но что можно сделать еще?

1. Если ребенок еще не говорит, **анализируйте его поведение и говорите за него:** «Да, я поняла тебя. Ты хочешь, чтобы я уделила тебе внимание».

2. **Пресекайте попытки укусить вас**. Если вы видите такое намерение у ребенка, выставляйте преграду. Фиксируйте его руки, если он хочет ущипнуть вас.

3. Говорите «нет» или «нельзя» строго и безапелляционно.

4. Описывайте свои чувства, говорите, что вам больно и вы огорчены.

5. Если ваш ребенок укусил другого, пожалейте «жертву», вызывая чувство сожаления у виновника.

6. Не кричите, не кусайтесь в ответ, не бейте ребенка! *Ваша агрессия будет усиливать подобные проявления у малыша.*

7. Забудьте фразу: «Откушу кусочек от сладкого малыша». Ведь потом и ребенок будет проявлять любовь к вам таким способом.

8. Если ваш ребенок укусил другого, обязательно извинитесь, причем лучше в виде подарка. Например, шарика, конфеты и т. д. Подарок, доставшийся другому, – отличный знак вашему ребенку о том, что его поведение неверно.

Как помочь ребенку выстраивать отношения на детской площадке и избегать конфликтов

Малыш подрос, научился ходить, и мама спешит привести его на детскую площадку, то есть ввести человека в социум. На практике это не всегда оказывается просто.

1. Дети от года до двух лет не особенно заинтересованы в совместной игре. Про этот возраст говорят: «Дети играют не вместе, а рядом».

2. Дети до 3 лет не хотят делиться своими игрушками, и ваши уговоры «дать поиграть тому мальчику машинку» ребенку не очень понятны. Поставьте себя на его место: захочется ли вам делиться любимой вещью с другой, даже очень хорошей, девочкой?

> *У ребенка есть право на свою игрушку, и он ее никому не должен.*

3. Малыши достаточно уязвимы для более взрослых детей. Многие родители стараются не вмешиваться в конфликт до последнего. Это правильный подход для детей от 2 лет. Для малышей же очень важна мама в такие моменты.

> *Будьте рядом со своим малышом на тот случай, если ему потребуется ваша помощь. Помните – вы обеспечиваете его зону безопасности, и очень важно защитить его, если это потребуется.*

4. Если ваш ребенок обидел другого, не спешите ругать обидчика, а наоборот, пожалейте пострадавшего. Это метод отлично работает, так как не дает закрепиться агрессивному поведению вашего чада как правильному. Ребенку же совсем невыгодно, чтобы его мама «любила» в этот момент другого.

5. Закладывайте ребенку сценарии социально правильного и одобренного поведения. Например, покажите, что с детьми можно меняться. Принесите на площадку набор мелков или упаковку мыльных пузырей и раздайте всем детям, устроив общую игру. Ваш пример будет иметь очень большое значение.

6. Не пытайтесь воспитывать другого ребенка, даже если вы уверены, что тот неправ! Призывайте к диалогу родителей, но никогда не говорите грубых слов чужому ребенку.

Это категорическое правило, которое стоит принять как аксиому. Поставьте себя на место другого: как вы отреагируете, если вашего ребенка будут ругать чужие люди?

7. Не торопите малыша! Если ему комфортно играть одному, вполне достаточно, чтобы ребенок просто делал это на одной территории с другими детьми. Поверьте, время придет, и он обязательно войдет в детский коллектив.

Как подготовить ребенка к детскому саду

Психологи считают, что самый подходящий возраст, чтобы отдать ребенка в детский сад, – либо 2,2–2,6 года, либо уже после 3,5 лет. Это идет вразрез с привычной нам ситуацией, когда мама выходит на работу после декрета, а трехлетний малыш поступает в детский сад. А ведь именно в три года у малыша наступает сложный период. Он впервые ощущает себя значимой личностью, ключевыми для него становятся слова – «я сам», «я могу» и «я хочу». И тут его загоняют в жесткие рамки и границы, – он идет в детский сад. Конечно, иногда у родителей нет возможности оставить малыша дома, и детский сад необходим. Как сгладить острые углы и помочь ребенку адаптироваться к новым условиям?

1. Следует потратить достаточно времени на адаптацию.

> *Как минимум 3–4 первые недели не оставляйте ребенка в саду на целый день, а начинайте с 30–40 минут пребывания в садике* **вместе с мамой**.

Первую неделю не оставляйте ребенка одного, всегда будьте рядом. Если он спокойно играет, можно отойти в угол группы или выйти в раздевалку.

2. Создайте ребенку комфортную обстановку в детском саду. Дайте ему возможность взять с собой любимую игрушку, позвольте выбрать шкафчик, который понравился.

3. Во время адаптации к детскому саду нельзя требовать, чтобы ребенок был ангелом дома. Малыш сильно устает в психологическом плане.

> *Важно, чтобы дома у него была возможность переключиться.*

Пусть он просто лежит, если хочет, или, наоборот, шумит, кричит и бегает. Ему надо научиться компенсировать и уравновешивать свое психическое состояние.

4. Во время привыкания к детскому саду не водите ребенка еще и в кружки или секции. Адаптация должна быть поочередной.

5. Отдавайте малышу всю себя! Отложите телефон и компьютер – ребенку нужна ваша поддержка. Играйте с ним, говорите и задавайте ему много вопросов. Выучите имена детей и воспитателей в группе, расспрашивайте ребенка как можно больше.

6. Не отдавайте ребенка в сад, если в семье меньше месяца назад появился младенец – это приведет к двойному стрессу.

7. Познакомившись с воспитателями, установите с ними контакт. Так вы будете в курсе, как относятся к вашему ребенку в детском саду, а если возникнут сложности, будете узнавать о них сразу.

Идем к врачу!

Подготовка к школе и детскому саду – это еще и время врачебных обходов. Надо получить справки, предварительно сдав анализы, зайти к стоматологу. Визит в поликлинику – для маленького пациента не самая приятная процедура. Многие детишки опасаются врача, а в его кабинете устраивают истерики. Что же делать, если ребенок боится, как помочь маленькому человечку преодолеть свой страх? Вот некоторые советы:

• Выбирайте доброжелательную к детям клинику (конечно, если есть такая возможность). Сейчас много опций: мультики над головой, подарки, мотивационные значки. Главное – до клиники дойти!

• Не выражайте негативные эмоции по поводу медицины и не пугайте ребенка врачами. НИКОГДА не говорите ребенку фраз, типа: «Если не будешь слушаться или не соберешь игрушки, то приедет доктор и сделает больной укол!» – вы навсегда закрепите у него боязнь людей в белых халатах. Подобные угрозы совершенно запрещены!

• Не нарушайте привычный режим дня: выбирайте время для посещения врача в периоды бодрствования малыша. Если все же время посещения доктора совпадает со временем кормления, возьмите с собой все необходимое, чтобы малыш мог полноценно поесть. Не планируйте посещение поликлиники во время дневного сна.

• Не волнуйтесь и не нервничайте сами: на руках у спокойной мамы малыш тоже будет чувствовать себя спокойно и уверенно.

• Возьмите с собой в поликлинику любимые игрушки ребенка, они будут его отвлекать и занимать при ожидании.

• Предупредите его о визите к врачу заранее: расскажите для чего нужны доктора, что они делают, почитайте книжки о врачах, купите набор маленького доктора (с детьми старше 3-х лет можно поиграть в больницу), подробно расскажите, что будет происходить на приеме. Через подобную игровую проекцию ребенок легче понимает суть врачебной профессии и то, что доктора не хотят ему навредить.

• В очереди отвлекайте малыша: читайте, рассказывайте

сказки, играйте, дайте ему пообщаться с другими детьми.

• Не обманывайте ребенка, обещая ему, что ничего не произойдет, если предстоит болезненная процедура.

• Не оставляйте его в кабинете один на один с доктором, во время приема держите за руку, посадите на колени, а если необходимо куда-либо отлучиться, идите вместе.

• Если малыш заплачет, пожалейте его, ни в коем случае не ругайте.

• За посещение врача хвалите и поощряйте ребенка: купите ему книжку, игрушку и т. д., вручите подарок после выхода из кабинета или постарайтесь незаметно передать подарок врачу, чтобы он вручил его малышу.

В любом случае, прежде всего вам следует набраться терпения для того, чтобы побороть детский страх перед врачами и медицинскими учреждениями! И именно от вашего спокойствия и веры в себя и собственного ребенка зависит, как пройдет встреча с «доктором Айболитом»!

Отдых с ребенком

Можно ли, с точки зрения психологии, возить детей до 3 лет на отдых? Отвечу: это личное дело родителей. Если вы расслаблены, вам комфортно с малышом, вы получаете от поездки удовольствие – езжайте, куда хотите! Комфорт отдыха зависит не от дальности перелета, смены часовых поясов или климата, а прежде всего от вашего ощущения правильности принятого решения. Комфортнее оставить малыша дома с бабушкой? Хорошо! Вы желаете бродить вдоль берега моря с двухмесячным ребенком на руках? Отлично! Хотите до 3 лет ребенка никуда не ездить, быть дома? Супер!

> *Поймите, в этом вопросе не существует непреложной истины – каждая семья выбирает свой вариант. Примите решение о поездке совместно с мужем, не слушая других.*

Это ваш малыш, ваша жизнь, ваш заслуженный отдых!

Возможно, я эгоистична, но мои дети начинают путешествовать с нами в возрасте 2–5 месяцев. Ведь в семье есть старшие братья и сестры, которым нужен отдых, есть я и муж. Да, мы, конечно, родители, но мы и люди.

Существует ряд важных моментов, на которые стоит обратить внимание, если вы решили, что «отдыху – быть!»:

1. Купите хорошую страховку у надежной страховой компании.

Я беру с собой минимальный набор лекарств, но страховку – обязательно!

2. Позаботьтесь об удобном перелете.

Если перелет длится дольше 4 часов, берите отдельное место для детей старше года. Если ребенок младше года – зарезервируйте люльку (в большинстве авиакомпаний это можно сделать по телефону).

3. Заказывайте ребенку детское питание в самолете (себе, кстати, я беру вегетарианское, оно самое вкусное). Это тоже можно сделать по телефону.

4. Не берите с собой много одежды – проще постирать ее или отдать в прачечную, чем тащить кучу чемоданов. Например, в США во всех отелях есть прачечные самообслуживания.

5. Понятия «культурная программа» и «дети» вполне совместимы. Коляска, вода и питание для ребенка, удобная обувь для вас – и в путь! Музеи, галереи и парки – все это вам доступно!

6. Будьте готовы пожертвовать режимом!

В поездках он часто сбивается, и мамы паникуют – но поверьте, жизнь не изменится, если ребенок поспит днем на пляже или в музее.

7. Ждите от поездки только хорошего! Частая стратегия – заранее готовиться к неприятностям, узнать все болезни и местные беды, прочитать побольше негативных отзывов. Не стоит! Лучше изучите, где можно вкусно пообедать, погулять. Ищите позитив.

Скорая психологическая помощь

Навязчивые движения

В последнее время участились жалобы родителей на то, что их ребенок ковыряет (трогает, теребит) пупок. Интересно, что 10–15 лет назад таких случаев было гораздо меньше. Знаете, почему? Нет, мультики и телевизоры ни при чем. Имеет значение свободное время малыша и то, чем при этом заняты родители. Давайте честно проанализируем ситуацию: при засыпании ребенок трогает пупок, а что вы делаете в это время? Смотрите в телефон, планшет, книжку? Это не упрек, а ключ к осознанию проблемы.

Эти методы можно применять и к навязчивым движениям, направленными на мамины волосы, шею, грудь.

В возрасте 9–12 месяцев трогать пупок при раздевании (как и пенис у мальчиков, попу и другие части тела) — нормально, это форма познания самого себя. Если это происходит время от времени и не выглядит как навязчивые движения, т.е. если ребенок не делает это в одно и то же время (например, при засыпании)

Если это движение стало навязчивым и длится более двух месяцев,
надо принимать меры

Начать стоит с закрытия доступа к пупку. Надевайте на ребенка боди, слипы — все то, что сложно снять, расстегнуть. Для более тяжелых форм — заклеивание пластырем

Если это движение имеет место при засыпании, берите руку ребенка, массируйте пальцы, не давая ему трогать пупок

Не акцентируйте на этом внимание: чем больше вспоминать, тем больше ребенок реагирует

С детьми постарше можно рисовать картинки на животе, где пупок превращается в действующего персонажа

Не пугайте ребенка тем, что пупок сгниет, отвалится. Говорите только правду! Что он может заболеть, покраснеть и т. д.

Детям после трех лет показывайте на примерах в книге, зачем нужен был пупок, говорите как со взрослым

Занимайтесь ребенком! Эта категория навязчивых движений устраняется, когда ребенок загружен. Хотя бы на время отвлечения погрузитесь в ребенка на все 100 %

Любому навязчивому движению нужна замена. Пробуйте предлагать ребенку мягкие игрушки!Пусть даже и с пупком!

Ребенок сосет палец

Эта проблема – бич современного мира. Природа этого явления не понятна до конца, как и то, почему эта навязчивая привычка так распространена именно сейчас. Пытаясь ответить на эти вопросы, психологи привлекают и генетику, и влияние на человека электромагнитных полей от бытовых приборов. Однако проблема есть, и ее надо решать. Как?

1. Действовать надо сразу, как только привычка появилась у ребенка!

У малышей в возрасте до года так проявляется нереализованный сосательный рефлекс. Если малыш сосет палец, дайте ему взамен грудь, пустышку, бутылочку. Это самый простой путь.

2. Если этот вариант не сработает, фиксируйте руки ребенка нетугим пеленанием.

3. Следующий способ – изменяйте сценарий засыпания (малыши чаще сосут палец при засыпании). Гладьте спинку, обнимайте ребенка.

4. Делайте все возможное, чтобы привычка сосать палец ушла до года!

5. После года можно использовать специальные горькие лаки, которые продаются в аптеках.

6. Надевайте ребенку специальные напальчники, но не силиконовые, а вязаные, как куколки на пальчики. Они должны быть тугими и не спадать с руки.

7. Для детей более старшего возраста сочиняйте сказки и истории о персонаже-пальчике. Брать «одушевленный» пальчик в рот уже не так интересно.

Почему проблему сосания пальца у ребенка нельзя бросать на самотек и ждать, что он сам отучится? **Это действительно дурная привычка, от которой очень сложно избавиться.** С детьми старше 10 лет работает только метод НЛП (нейролингвистического программирования): находится отправная точка проблемы и удаляется из подсознания навсегда.

Страхи и фобии

«Ой, боюсь!» – как часто мы слышим это от своих детей. Бояться они могут чего угодно: летающих насекомых, ползающих червяков, собак, кошек, машин, высоты, тишины, темноты – список бесконечный. Правда, в 80 % случаев никакой серьезной, травмирующей или опасной ситуации за страхами не стоит – дети боятся своих фантазий.

Первая категория детей боится того, с чем они столкнулись впервые. Например, летит шмель. Он жужжит, издает много непривычных ребенку звуков. Чего от него ждать, ребенок не знает. Начинается рев – эта реакция фиксируется психикой и перекладывается на встречу с любым летающим насекомым.

Категория вторая – «напугали». Одна из самых частых форм – это добрые бабушки (да чего греха таить, иногда и мамы) дабы внести ребенку некий запрет, говорят: «Не ходи туда, там темно и живет Бабайка». Кто это, Бабайка, – ребенок не знает, и опять появляется страх встречи с непознанным. В сознании малыша закрепляется такая цепочка: темно, Бабайка, ужасный монстр, я погибну, темнота – это смерть. Думаете, это смешно? Это страшно! Ко мне приходят взрослые люди с фобией смерти. Мы тратим время на сеансы и находим корень зла в тех самых «бабайках», которыми их пугали в детстве. Поэтому родители, бабушки, дедушки и другие родственники должны помнить, что подсознание ребенка – очень мягкий и травматичный «материал», и даже одно неосторожное слово может нанести ему вред.

Категория третья – страхи, порожденные обильным информационным потоком. К ним, прежде всего, относятся ночные страхи. Ребенок тихо играет, когда вы смотрите страшное кино или новости, наполненные человеческим страхами и болью, или вы включаете ему мультики с непонятными персонажами. Все это может спровоцировать у детей до 5 лет ночные кошмары.

Категория четвертая – страхи родителей, переложенные на детей. Например, мама боится воды. Ее эмоциональное состояние (пусть даже без слов) передается ребенку. Сразу скажу: в этой категории способ «лечения» один – убирать фобии родителей.

Категория пятая – страх потерять маму. Он развит у детей, которые, например, оказались без мамы в незнакомой обстановке (например, в больнице) даже в очень раннем возрасте – до 6 месяцев. Часто такой страх есть у детей, которые жестким методом отучались от груди (с помощью отсутствия мамы), и пережили ряд стрессовых ситуаций (мама уходит, а ребенка тянут в другую сторону, разлучая его с самым близким человеком).

Что же делать с детскими страхами?

Взрослые не должны сами порождать страхи у детей!

Например, новый объект не значит опасность. Реагируйте на него спокойно, если жизни ребенка ничего не угрожает.

Не злоупотребляйте словом «опасно», которое многим родителям почему-то кажется лучше слова «нельзя».

Побеседуйте о детских страхах с родней. Искореняйте «Бабаек», запирание в темном помещении как наказание и крики «не ходи туда, там темно и страшно!».

Говорите с детьми с рождения! Много, часто и обо всем, на обычном человеческом языке.

При встрече с опасностью или неясностью, например, в мультиках, разговаривайте об этом. Например, гусеницы в «Лунтике» – это не пример вселенского зла, это просто плохо воспитанные червяки, в жизни таких не бывает, это сказка, выдумка. Покажите ребенку гусеницу хотя бы в банке: она сидит, не разговаривает, не кричит и не дерется. Старайтесь так разбирать любую встречу с опасностью.

Сочиняйте сказки про страхи ребенка. Если у самих не получается, пользуйтесь готовыми книжками из серии «Сказки про…».

Рисуйте страхи! Обсуждайте рисунок и потом торжественно уничтожайте его, показывая ребенку конечность и уязвимость страха. Можно также лепить страхи из пластилина.

Всем известная и с детства любимая игра в прятки – отличное средство для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для лучшего результата позвольте ребенку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор. Однако ни в коем случае не принуждайте ребенка играть, если он проявляет признаки страха или отказывается от игры, чтобы не усугубить проблему ещё больше!

Не порождайте у детей страха по отношению к вам! Старайтесь контролировать свои эмоции, не повышайте голос и не применяйте физические наказания, тем более без повода.

Делайте все возможное, чтобы не оставлять ребенка с чужими людьми. Ведь даже бабушка, если ребенок видит ее раз в месяц, для него чужая.

Лечите собственные фобии, не калечьте детей вашими

страхами. Если вы больны, вы же защищаете ребенка от инфекции? А чем лучше страх?

Запор по психологическим причинам

Часто родители жалуются: «Ребенок недавно пошел в детский сад и перестал какать на горшок, начались запоры. Терпит до последнего, плачет. Что делать?». Причина – точно в саду… Кто-то что-то сказал, показал, посмеялся или даже просто воздух из окна подул, когда малыш был на горшке, – и вот результат. Но этого уже не изменить, надо работать с тем, что есть. Предлагаю вам многофакторную модель выправления ситуации.

Часть первая – еда.

1. В рационе ребенка должно быть много овощей (свежих и тушеных).

Хорошо помогают свекольники, тыквенный сок, компоты из инжира, кураги и чернослива. Для того, чтобы соки и компоты давали нужный эффект, их нужно принимать на голодный желудок или через 30 минут после приема пищи.

2. Нельзя увлекаться сладостями: съедать не более 1–3 штучек печенья и обязательно запивать водой или чаем.

3. Помните, что кефир крепит! Ребенку можно давать только свежий, однодневный кефир и другие кисломолочные продукты.

4. Следите за тем, чтобы ребенок много пил: недостаток жидкости в организме тоже провоцирует запоры.

Вторая часть – психологическая.

1. Когда видите, что ребенок уже мучается – **играйте с пластилином**, лепите колбаски, кружочки. Это оказывает влияние на подсознание, и тогда расслабляются мышцы всего организма.

2. Отличный метод – **«туалетные сказки»,** он хорошо работает у детей старше 2 лет. Сейчас в интернете легко можно найти такие сказки.

3. Не акцентируйте внимание на этой проблеме!

Не надо постоянно спрашивать ребенка, хочет ли он в туалет, как он себя чувствует и т. д.

4. **Поддерживайте малыша!** Чаще говорите: «Ты молодец! У тебя все получится!». Но при этом не говорите, что конкретно «должно получится».

5. Купите книгу по анатомии для малышей. Объясните физиологию процесса на понятном ребенку языке.

6. **Помогут игры**: пусть любимая игрушка какает. Вместе хвалите ее за это!

7. Купите **вместе** с ребенком мягкое сидение на унитаз, специальную детскую туалетную бумагу.

8. **Не ругайте за промахи!**

9. **Запаситесь терпением**. Путь к излечению займет примерно полгода.

Привязанность к маме

Малыш сильно привязан к маме – норма ли это? Существуют ли у такого поведения границы, выход за которые должен вызывать беспокойство?

Привязанность формируется постепенно. Обычно первые признаки мама начинает замечать в возрасте 6–8 месяцев. Эта психологическая особенность развития ребенка нормальна. Привязанность важна для ребенка с точки зрения самосохранения – прежде всего, она дает ребенку чувство безопасности при освоении окружающего мира, столкновении с новым и неизвестным. Привязанность проявляется у младенца ярче всего в ситуациях, когда он испытывает страх. Ребенок может не обращать внимания на родителей и охотно играть с незнакомым человеком (при условии, что рядом находится кто-то из близких), но стоит чем-либо напугать или взволновать ребенка, он тут же обратится за поддержкой к матери или отцу.

С помощью объекта привязанности ребенок оценивает также опасность новой ситуации. Например, малыш приближается к незнакомой яркой игрушке, но останавливается и смотрит на мать. Если на ее лице отразится тревога или она произнесет что-то испуганным голосом – ребенок также проявит настороженность.

Существуют разные виды и формы привязанности.

Если мама всегда рядом, но при этом дает ребенку свободу в игре или в выборе занятия, у малыша формируется «нормальная» или «надежная привязанность».

Тогда ребенок может легко отпустить маму и быть счастлив от того, что она вернулась. Их отношения строятся, например, так: ребенок играет, мама хвалит его за игру, но не навязывает развлечения сама, а ждет от ребенка проявления инициативы, в которую с готовностью и пониманием вникает.

Есть другой вариант: ребенок играет сам, потом предлагает деятельность маме, но она, не включаясь в нее, предлагает ребенку следующее самостоятельное занятие. В таких отношениях маму легко отпускают и не испытывают особых чувств при ее появлении. Это – «ненадежная привязанность».

Есть и третья форма: мама всегда «бегает вокруг ребенка», предлагая ему варианты деятельности, сменяя один вариант другим, ощущая себя в этом занятой по существу. Ребенок тяжело отпускает маму, ждет ее возвращения и с трудом отвлекается на других людей. Это «аффективная реакция», или «гиперпривязанность».

Конечно, стиль поведения каждая мама выбирает сама. Но с точки зрения психологии первый вариант самый разумный, и к нему я призываю стремиться.

1. С самого рождения давайте ребенку время на самостоятельные занятия. До шести месяцев речь идет о 5–15 минутах самостоятельного общения с миром в кроватке или шезлонге, при условии, что малыш сыт, сух, здоров и спокоен.

2. Приходите к нему на помощь и оказывайте поддержку по его требованию.

3. После года ребенок должен иметь право выбора, чем заниматься: играть или рисовать, лепить или смотреть картинки в книжках. Не навязывайте ему ваше мнение.

Договоритесь внутри семьи, какие решения ваш ребенок может принимать сам – да, даже в возрасте одного года.

4. Дайте ребенку старше двух лет некую обязанность, пусть даже совсем маленькую, например, нажимать кнопку «Старт» на стиральной машине. Ваше доверие и демократичное отношение к ребенку очень важно для него!

Иногда мама жалуется: «Мой ребенок от меня не отходит. Что делать?» Раньше малыш был вполне себе активен (или не был), но сейчас держится за маму и никуда ее не отпускает. Почему?

Причин несколько:

• Ребенок опасается за маму. Дети искренне считают, что если находятся рядом, то с мамой ничего не случится. Например, родители часто ссорятся, и малыш хочет защитить самого близкого человека. Или мама болела, ребенок видел это и теперь волнуется, что без него «мало ли что случится». Это может быть сформировано и в перинатальном периоде, если мама часто испытывала на себе негатив со стороны близких. Если подозреваете эту причину, то надо нормализовать ситуацию в семье и ребенку станет легче.

• Мама исчезала из его жизни. Скажем, была в больнице, командировке или отпуске. А ему было страшно или тревожно без нее. Будет разумным дать ребенку насладиться мамой. Обычно это проходит через 1–2 месяца. Если нет, то нужна помощь психолога.

• Возраст «однолюбства», который проявляется в 6–8 месяцев, а потом около двух лет. Этот период проходит за 4–6 месяцев, если ребенка не отталкивать от себя.

• У ребенка был опыт неудачного контакта с окружающим миром: другой ребенок ударил; врач сделал больно; «добрая» тетя пообещала забрать с собой, если будет плакать. А значит ему нанесена психологическая травма. Все зависит от ее серьезности. Часто помогают терапевтические сказки, игротерапия (например, игра во врача). Но, конечно, главный помощник – мамино терпение. Старайтесь не отталкивать ребенка. Я понимаю, что иногда нет сил. Просите в это время помощи. Но помните, что ближе нас у детей нет никого. То, что он держится за вашу юбку и не хочет от вас уходить, – это сигнал о помощи.

Шкодничество, или Он делает это мне назло!

На самом деле ребенок по природе своей ничего не сделает вам «назло». Нет у него такой потребности. То, что для родителей – «шкодничество», для детей – способ изучения мира. Например, ребенок льет воду на диван – ему это очень интересно, особенно в первый раз. А если это вызывает бурную реакцию у мамы, то становится еще интереснее.

> *Помните: все, что дети делают (и будут делать еще долго, вплоть до подросткового возраста), они делают с целью получения обратной связи. Какой она будет – им, в принципе, все равно.*

Вы можете похвалить, а можете накричать, но и то, и другое – реакция, которая воспринимается ребенком, как «я есть, и я управляю этим человеком (да и миром заодно)».

Разберем действия мамы в ситуациях, подобных поливанию водой «бедного дивана».

1. Самым верным будет начать с четкого и конкретного перечня того, **что** является абсолютным табу для вас и вашей семьи. Очень важно, чтобы этих «нельзя» было строго ограниченное количество. В возрасте полутора-двух лет речь идет о пяти-семи **абсолютных** запретах. Приоритеты у каждого свои: в одной семье нельзя есть кошачий корм, в другой – ходить по дивану. Самые важные – конечно, запреты, связанные с безопасностью, и они у всех схожи (трогать горячее на плите, ножи, открывать окна). Есть другая категория запретов – «можно, но вместе с мамой». Например, корм коту можно сыпать вместе с мамой, воткнуть пылесос в розетку и потом пылесосить тоже только вместе.

2. Ребенок очень четко понимает привязку действий к месту.

Лить воду на диван – это очень интересно! Она впитывается, исчезает, в этом есть некая магия, которую дети обожают. Просто говорить «иди в ванну и играй там», ребенку в возрасте до 3 лет – бесполезно. Это очень длинный и сложный для ребенка порядок действий. А вот в момент, когда вода уже льется на диван, нужно не ругаться, а подхватить малыша, унести в ванну, положить там полотенце или губку и разрешить лить воду туда! В результате и желание открытий удовлетворено, и диван цел.

3. Ошибка многих мам – «говорить с ребенком на одном языке». Дети не понимают длинных и эмоционально скучных форм речи, так же, как и не знают чувств: наши «больно», «грустно» и «обидно» – для них пока из другого мира. Говорите четко и конкретно! Могу посоветовать книгу Сью Бивер «Счастливы дети – счастливы вы. НЛП-тренинг для родителей», где приведены четкие и понятные детям фразы, а также система их построения. Основной принцип: фраза, обращенная к ребенку, должна состоять из 3–4 слов. Еще один момент: должны быть исключены отрицания! Если вы говорите: «Не беги», подсознание, управляя ребенком, выберет понятное и выгодное слово – «беги». И чем чаще мама говорит: «Не лей воду на диван!» – тем энергичнее ребенок будет лить! Старайтесь расширять словарь запретных слов: «нельзя», «опасно», «мокро», «грязно» и так далее.

4. «Я-сообщения» – дело хорошее! Но их суть становится ясна детям ближе к трем годам. До этого возраста «я-сообщения» могут выглядеть так: «Я предлагаю лить воду в ванной», или: «Я рада буду вместе с тобой лить воду в ванной» и т. д. Ваши чувства ребенку пока еще не понятны.

5. Психология **однозначно** утверждает, что с детьми до 3 лет можно обойтись без любых наказаний!

Если у вас все же есть потребность наказать ребенка, то просто покажите ему серьезность ваших намерений: что вы строги, что вам не нравится то, что он сделал. Можно отойти от

ребенка, сесть на расстоянии, наблюдать за его действиями.

6. Лучший ответ на проказы – это отвлечение. Когда происходит что-то, что вас не устраивает, – отвлекайте ребенка, переключайте его внимание. Еще один вариант – удивить ребенка своей реакцией. Если обычно вы кричите, начните говорить шепотом. Шепот – это отличный метод! И вы успокаиваетесь, и ребенок вынужден включить слух, восприятие и мышление, чтобы вас услышать.

7. Помните, «шкодное» поведение в 99 случаях из 100 возникает от потребности отвлечь маму от других дел.

Анализируйте поведение ребенка и делайте выводы. С чего все началось? Где была мама, когда вода полилась на диван – может, говорила по телефону? Или сидела в интернете? Старайтесь уделять ребенку внимание и делать домашние дела вместе с ним! Малышу всегда можно найти занятие рядом с вами, чем бы вы не были заняты.

Каприз или истерика?

Один из самых популярных вопросов от родителей – как бороться с детскими капризами и истериками? Начнем с того, что разберемся, чем отличается одно от другого. Каприз – это требование, которое, по мнению ребенка, должно быть беспрекословно исполнено. Если этого не происходит здесь и сейчас – раздается крик и визг. Вроде бы вот она – истерика, скажете вы. Но это не так.

> *Каприз направлен на того человека, который не дает ребенку желаемого.*

Истерика – это мощный эмоциональный выпад, направленный на выход тех или иных переживаний наружу. Крик, ор, визг характеризуют и истерику, и каприз, но

> **истерика требует зрителей, и чем больше, тем лучше**. *Истерика быстро затухает без внимательных глаз, выражения жалости и попыток успокоить.*

На первый взгляд, поэтому с ней проще бороться. Но родители должны учитывать, что не бывает истерик «просто так». У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы.

Важно, что истерика – это эмоциональная и психологическая разгрузка.

> *Ребенку 4–5 лет можно дать прокричаться в течение 5–10 минут. Если истерика длится дольше – могут быть проблемы.*

Психологи различают внутренние и внешние истерики. Когда у ребенка все кипит внутри – это хуже, чем громкий крик. Такая истерика может нанести вред здоровью.

Родители должны учитывать, что истерик не бывает просто так. У детей до трех лет основные причины подобных эмоциональных всплесков таковы:

Итак, что же делать с истериками у ребенка и как свести их на нет?

1. Лучшая борьба – профилактика. Старайтесь не допускать истерик. Если день был насыщен эмоциями, искупайте ребенка и пораньше уложите спать. Хорошо помогает чай из ромашки с ложечкой меда.

2. **Истерику раздувают зрители**. Пусть с ребенком в период истерики будет один, самый близкий человек. Ничего не говорите, будьте рядом. Через 2–3 минуты начинайте говорить тихо и твердо, стараясь переключить внимание ребенка.

3. Отвлечь во время истерики сложно, но можно попытаться. **Говорите то, что побуждает к действию:** пойти, увидеть, сменить обстановку.

Можно просто обратить внимание на неожиданный объект: «Какая большая птица! Давай покормим голубей! Смотри, какой большой мыльный пузырь! Бежим скорее играть в песок!». Либо просто применить резкий звук: хлопнуть в ладоши, уронить ложку на пол. По мере взросления ребенка мы можем применять соревновательный метод: «Кто быстрее: мама или ты?» (напоминаю, не затеваем соревнование между детьми!).

4. При истерике у ребенка следует воздействовать на основные каналы восприятия информации человеком, например, глаза: «Посмотри, что это такое большое зеленое там вдалеке? Смотри, сколько звезд на небе! Надо же, на этой сирени пять лепестков!» Сюда же можно отнести театр теней, размахивание карандашом, пока не покажется, что он гибкий, следы на снегу, «блинная дорожка» на воде – бесконечный список.

3. «Я устал»

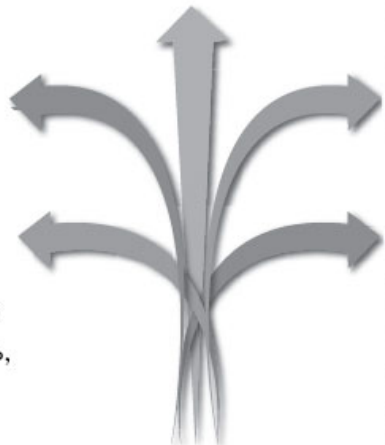
ребенок может устать от положительных эмоций, длинного дня, перелетов, смены обстановки или обилия людей. Причин много — эмоциональный выход один

2. «Я не понимаю, что от меня хотят»

свойственно и для детей более старшего возраста. Взрослый говорит, ставит задачи, а ребенок не понимает, что от него хотят или как это воплотить в жизнь

4. Непонимание времени

Очень частая причина. Например, ребенок хочет гулять, а ему говорят: «Пойдем через час». Имейте в виду, что до 5–6 лет дети не имеют четкого представления о такой категории как время



1. «Меня не понимают»

ребенок либо еще не умеет говорить, либо не может четко выразить свою мысль

5. Перегрузки

У школьников самая частая причина — перегрузки. Они вызывают выход эмоций и истерики

!

5. Дальше – уши. «Ты слышишь, кажется, кузнечик разговаривает? Ой, вроде бы кто-то стучит? Давай послушаем тишину». Из этой категории – слушать шум моря в ракушке, положить лед в воду и прислушаться к шипению.

!

6. Далее – осязание. Предложить убедиться, что гусеница липкая, или узнать, холодный ли червяк (для мам с устойчивой

психикой). Или угадывать на ощупь, что в мешке – очень полезная игра. Сложите в мешочек разные предметы и угадывайте, что это. А еще дети любят играть в темноте. Взять фонарик и залезть под одеяло – отличный способ. Идем дальше – задействуем все тело! Ритуальные пляски, зарядка, прыжки и бег по лужам – вам в помощь! А еще я люблю «игру в малыша». Так и скажите: «Давай ты будешь малыш!» Я долго использовала этот метод на своих детях: я делала вид, что пеленаю, потом гладила по голове, говорила «крошка моя» – и им смешно, и вам. И дети получают жизненно необходимый тактильный контакт.

7. После 2 лет, если ребенок находится в знакомой обстановке, можно оставить его одного на то количество минут, которое соответствует возрасту (2 года – 2 минуты).

8. **Держите себя в руках!** Помните, что малышу тяжело, он растет, меняется, его истерика вызвана тем, что он еще маленький и не умеет управлять потоком собственных эмоций.

Детские «кризисы»

В возрасте приблизительно 3 лет ребенок переживает переход от младенчества к раннему дошкольному возрасту. При этом у него меняются привычки, приоритеты и даже черты характера.

> *Основные симптомы «кризиса трех лет» – истерики, упрямство и протест.*

И именно это ставит родителей в тупик. Если ребенок падает на пол в магазине и орет во всю глотку, что чувствует мама? Маме стыдно и хочется провалиться сквозь землю. Но должна ли мама испытывать эти чувства и что она должна делать в такие моменты?

Кстати, никогда не замечали, как в подобных случаях ведут себя иностранцы? Да, да – они спокойны, когда дети стучатся головой об пол, когда надевают тарелку себе на голову, и во многих других ситуациях. Они изначально настроены иначе:

> *все, что происходит с ребенком во время роста, имеет право на существование.*

Кризис трех лет
Симптомы называют семизвездием
кризиса трех лет
Негативизм
реакция не на содержание предложения взрослых, а на то, что оно идет от взрослых. Стремление сделать наоборот, даже вопреки собственному желанию
Протест-бунт
ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими
Упрямство
ребенок настаивает на чем-то не потому, что хочет, а потому, что он этого потребовал, он связан своим первоначальным решением
Обесценивание
проявляется в том, что ребенок начинает ругаться, дразнить и обзывать родителей
Строптивость
она безлична, направлена против норм воспитания, образа жизни, который сложился до трех лет
Деспотизм
ребенок заставляет родителей делать все, что он требует.
По отношению к младшим сестрам и братьям деспотизм проявляется как ревность
Своеволие
стремится все делать сам

Наш менталитет другой: за любые действия ребенка нам стыдно.

С другой стороны, вина мамы в происходящем, конечно, есть – но только в том случае, если мама до этого момента позволяла малышу абсолютно все. Из этого следует первый пункт рекомендаций, которые помогут вам не сойти с ума в период «кризиса трех лет»:

1. Сложности этого возраста будет проще пережить, если вы проведете профилактическую работу и в жизни вашего ребенка уже будут **слова «нельзя» и «нет»** (конечно, в разумных пределах).

2. Если очень хочется повысить голос – отойдите в сторону и считайте вслух, пока не выпустите пар.

3. Если ребенок бьется в истерике дома – также отойдите в сторону и не обращайте на него внимания – **никакого**!

4. Если такая ситуация возникла в публичном месте – попытайтесь ребенка отвлечь. Не помогает? Сядьте рядом и ждите.

> **Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомом месте, не прячьтесь, не игнорируйте!** *Для малыша это – катастрофа, боль, крах безопасного мира.*

5. **Не вините себя!** Вы хорошая мама, это просто такой возраст, и он закончится.

6. Старайтесь не допускать тех ситуаций, которые, как вы знаете, вызовут истерику. Меня всегда удивляют родители, которые постоянно водят детей в отделы игрушек, а потом уговаривают успокоиться и вернуть на полку машинку или куклу.

> *Помните, что* **родитель – это зеркало для ребенка***! Если вы будете кричать или плакать – ребенок будет повторять за вами.*

Конечно, всем известно, что в доме должна быть здоровая атмосфера, но в кризисном возрасте это особенно важно.

7. Уберите от ребенка планшеты, компьютеры и телефоны, сведите время просмотра телевизора к минимуму. Это сложно, делать это лениво, но это первый шаг к гармонии и спокойствию не только для вас, но и для малыша!

> *Важно, чтобы родители понимали, что все истерики и протесты ребенка в этом возрасте в переводе на «взрослый» язык означают: «Интересно, где границы моих возможностей?».*

Как в 9 месяцев малыш мог укусить вас и наблюдать реакцию, так и сейчас он нащупывает рамки управления родителями. А кто устанавливает эти рамки, как не родители? Поэтому все в ваших руках! А любой кризис хорош тем, что он заканчивается.

Ночные кошмары у детей

Иногда посреди ночи ребенок начинает кричать. Если ребенку меньше года, то причина ночных криков, скорее всего, боль – режутся зубы, колики и т. д. Если возраст малыша больше года, то как правило виноваты ночные кошмары. Вы можете заметить следующие симптомы:

• резкий крик, слезы;

• глаза могут быть и открыты, и закрыты;

• ребенок отмахивается, не дает себя обнять, вырывается;

• успокаивается только когда полностью проснется, может долго всхлипывать.

Малышу, увидевшему дурной сон, страшно даже после пробуждения, сложно отделить реальность от сна. Что делать?

• Начать успокаивать ребенка со звука «тшшшшшшш», можно громко.

• Если ребенок еще маленький, то дать ему грудь, бутылку или соску.

• Бывает жалко будить малыша, но, к сожалению, это часто единственный способ.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ НОЧНЫХ КОШМАРОВ?

1. Не перегружать психику ребенка. Даже после насыщенного хорошими впечатлениями дня у ребенка могут быть истерики, ведь мозг долго перерабатывает эмоции. Если день был активным, то время перед сном должно быть максимально спокойным! Сделайте малышу расслабляющий массаж кистей и ушек, погладьте спинку.

Если ночные истерики случаются чаще двух раз в неделю, то оцените ситуацию дома. Может есть ссоры?

2. Не перегружайте ребенка занятиями и секциями, если истерики – частое явление.

3. Для профилактики ночных кошмаров используйте «нашептывания». В первые минуты после засыпания наклонитесь к ребенку и пошепчите добрые пожелания. Например: «Ты здоровый малыш; утром ты проснешься в хорошем настроении». В этой фазе сна мозг отлично воспринимает информацию и настраивается на нужный лад.

4. Сочиняйте терапевтические сказки для расслабления и снятия напряжения. Доброй ночи вам и детям!

Самобичевание у детей

Самобичевание у ребенка часто волнует родителей. Например, малыш сотворил хулиганство, вы его ругаете. Даже простым «ай-ай», или «нельзя», или более жестко. И тут ребенок ударяет или кусает себя сам, бьется головой об пол. Что это? Давайте разбираться.

• Если ребенку до 18 месяцев и он без видимых причин начинает биться головой, то первое, о чем надо подумать, – режутся зубы. Часто дети наносят себе подобные «увечия», потому что им действительно очень больно, и ребенок так пытается отвлечься, по принципу «клин клином».

Что делать?

Проверить зубы и облегчить боль. Пожалеть, приласкать и помочь малышу всеми возможными путями.

• От 18 месяцев и старше – причина в вас. Вспоминайте: ругали, повышали голос или давали по попе? Вы сами научили ребенка таким реакциям. Ваше действие выглядит как «вот сейчас получишь». Ему страшно. Чтобы этого не допустить, ребенок реагирует: «я сейчас себе как дам». Тогда он видит страх в ваших глазах. Вы меняетесь ролями. И это, конечно, для него выгодно, а такое поведение закрепляется.

Что делать?

Пересмотреть свое поведение и людей, окружающих ребенка. Если он причиняет себе серьезный урон, то пресекать его агрессию. Сказать «стоп», обнять и объяснить, почему так делать не надо. В некоторых случаях не кидаться жалеть, а, например, подложить ему подушку, чтобы больно не бился. Ведь самое важное – причина такого поведения! Ищите, с чего этого началось. Это может быть и переизбыток информационного потока, агрессивные мультфильмы и игры.

• Если «ребенок» старше 14 лет, то самобичевание – это уже демонстрация и испытание не только родителей, но всего мира вокруг. Такое поведение свойственно не всем детям. Но тем не менее у подростков тема «меня никто не любит, дайте нож – я вскрою вены» очень частая.

Что делать?

Восстанавливать отношения! Говорить! Не можете справиться сами, значит идите к психологу. Это опасный возраст и контакт с ребенком очень важен! Не потеряйте эту связь.

Детский онанизм

Родители детей 2–3 лет все чаще на моих консультациях поднимают проблему детского онанизма. Неудивительна их растерянность, когда они понимают, что ребенок уединяется или, наоборот, публично касается половых органов, трет их не с целью изучения, а ради получения приятных ощущений. Тема сложная не только для родителей, но и для специалистов-неврологов (которые сразу назначают успокоительные препараты) и психологов, так как это явление в столь юном возрасте редкость (обычно это можно наблюдать у 4–5-леток).

Разберемся?

• Первая причина и, правда, часто отсылает нас к **неврозам**. Есть мнение, что любые проявления онанизма до 8–12 лет – это невроз. Ребенок не может успокоить себя сам и делает это с целью разрядки накопившихся внутри эмоций.

• Причина **физиологическая**. Например, инфекция половых путей или глисты. Малыша беспокоит зуд, и он, решая эту проблему, начинает фиксировать внимание на приятных ощущениях.

• И наконец, **психологические причины**, которые в последнее время выходят вперед: недостаток внимания, завышенные требования к ребенку, ревность по отношению к другим детям, недостаток материнской (именно материнской) любви и внимания, травматичное отлучение от груди, совместного сна и других моментов, в которых ребенок был очень близок к маме, а его вдруг резко отодвинули на второй план.

> *Важно! Изучение своего тела – не есть онанизм! Если вы сняли с ребенка памперс, а он потянул себя за пенис – это не онанизм. Если ребенок легко переключается (а часто они касаются себя именно в моменты скуки и одиночества) – это не онанизм. Не надо перегибов – надо отвлекать!*

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

1. Пройти врачей, сдать анализы на воспаления и глистов.

2. Если это происходит регулярно, заведите дневник для анализа событий дня. Что происходит в такие дни? Он расстроен?

Вы кричали? Что не так?

3. Классическая рекомендация всех врачей – не используйте узкую одежду, особенно джинсы и термобелье (очень часто при шерстяном термобелье, плотно прилегающем к телу, наблюдается небольшое покалывание, хочется почесать это место, а это стимулирует частое касание себя). Ну и мода на узкую одежду тоже ухудшает эту ситуацию.

4. Когда вы купаете ребенка, не злоупотребляйте активным намыванием интимных мест. Малыш быстро фокусирует внимание на этих приятных ощущениях.

5. Если ситуация ухудшается в дни больших нагрузок – снизьте их, и наоборот, если ребенок слишком увлечен собой в пассивные дни – увеличьте активность в течение дня.

6. Снизьте уровень вербальной и тем более физической агрессии в семье. Наука знает такие примеры, что психика ради самозащиты начинает помогать ребенку получить удовольствие от физических наказаний, и ранний онанизм в таких ситуациях – надежный сторонник.

7. Не ругайте ребенка! Так вы лишь повышаете ценность происходящего.

8. Если это происходит при зрителях, уводите ребенка. Большое внимание к его персоне подкрепляет интерес.

9. Не допускайте зажимания и долгих перерывов в опустошении мочевого пузыря и кишечника. Это очень частая причина, особенно у мальчиков. Из-за полного мочевого пузыря случается эрекция и потребность убрать это напряжение.

10. Если самое частое время для таких игр – перед сном, мягко фиксируйте руки ребенка. Делайте массаж ладоней, гладьте, отвлекайте.

11. Если вы все пробовали, но ничего не помогло, обратитесь к детскому неврологу и психологу, работающему с песочной терапией. Это метод дает отличные результаты даже у малышей.

Что он от меня хочет?!

«Он делает мне назло», «я не понимаю, что он от меня хочет», «ему просто нравится меня доставать»… Как часто можно слышать подобные жалобы от родителей, особенно если ребенку от года до 5 лет. Давайте попробуем разобраться? Каковы могут быть причины?

• Первая причина – это вы. Ваш ребенок – это ваше отражение. Вам грустно, страшно, нет денег, вы злитесь, поругались с супругом? Ребенок будет «зеркалить» вас, а значит раздражать вас еще больше! Поэтому анализируя поведение ребенка в возрасте до 5 лет, всегда начинайте с себя и своих эмоций.

• Ребенок себя плохо чувствует, физически. Детям сложно описать свое состояние, даже тем, кто умеет говорить. Вот мы можем сказать: «Голова ватная, плохо соображает». А как это должен описать трехлетний малыш? Он будет просто ныть и, как вам кажется, специально изводить вас. Попробуйте обнять, пожалеть, приласкать малыша. Особенно, если у него лезут зубы, меняется погода или просто жарко, холодно, идет дождь и т. д.

• Ребенок хочет внимания. Мы все очень заняты и, бывает, что нам вообще не до него сейчас. Но есть одно правило в психологии: когда «не до него» сегодня, завтра или через неделю, в итоге это все суммируется, терпение ребенка кончается и связь между родителями и ребенком рвется. Так уж придумано природой, что он – центр вселенной. И он не понимает и никогда не поймет, почему ваши дела важнее и нужнее.

• Вы его научили так общаться. Если на ребенка повышают голос, он научится делать то же самое. Если бабушка часто причитает, что ноги болят и сил нет, то ребенок будет это повторять. Если вы всегда рады ему, то он рад вам. Все просто.

Если вы совсем растерялись и не знаете, что делать и как справиться с малышом, сядьте рядом и помолчите. Это мой любимый метод. Таким образом я показываю, что готова обнять, принять, поддержать ребенка, но просто пока не знаю чем. Не надо себя винить в этот момент, впадать в истерику. Просто молча подождите. Вы не виноваты, вы просто не понимаете. И это нормально, ведь вы и он – разные люди.

Развитие ребенка

Раннее развитие: нужно ли это?

Если мамы посещают занятия по развитию ребенка хоть с 6 месяцев, и таким образом больше общаются и отдыхают, – отлично. Если мамы создают сообщества и вместе творят, привлекая к этому своих деток, – чудесно. Если мамы общаются со своими детьми, показывая карточки для обучения чтению с рождения, – замечательно. Если мама просто держит своего малыша на руках, говорит с ним, поет песенки, дурачится в играх на полу – великолепно! Плохо, когда мама сидит в телефоне или в собственных мыслях и не общается с ребенком совсем (словесно, я имею ввиду).

> *Развитие – это, прежде всего, общение с мамой, папой и ближним кругом родственников, которое дает ребенку двигаться вперед.*

Есть несколько важных моментов, о которых говорят нейропсихологи, и на которые я хочу обратить внимание.

У детей до трех лет образное мышление играет ведущую роль, оно позволяет развивать то, что наиболее важно для ребенка, а именно: чувства, эмоции, переживания. Далее идет необходимая стадия формирования личности малыша и ощущения своего вклада внутри нее.

Мы развиваем чувства прежде всего через опыт, общение с мамой, папой, социальные связи, нагрузку мозга различными переживаниями. Например, идет дождь и гроза – это громко и темно, это дает ребенку новый опыт. Именно так накапливается база чувств и эмоций: страшно, весело, зло, приятно и так далее. Мозг ребенка выступает в роли губки, которая впитывает огромные потоки информации, часть из которых способна навредить. Зачем читать и считать с пеленок? Зачем нужны кубики для чтения или карточки со словами? Какие эмоции они развивают? И самое главное – что вы хотите получить в итоге? Все эти занятия, как правило, нарушают правила восприятия информации и основ легкого чтения, приводят к обязательному переучиванию «привычному» чтению в возрасте 5–7 лет. Вы закладываете в ребенка то, что ему не пригодится в дальнейшем.

Другое дело – восприятие звуков, музыки, картинок, цветов и любое влияние на мелкую моторику. Если вы хотите развить в ребенке музыкальность, имеет смысл, чтобы дома звучала музыка, детские песни, классика и все, что нравится ребенку. Можно покупать наборы, направленные на развитие

музыкальности. Можно петь самим или покупать детские музыкальные инструменты. Если мамы сами играют – чудесно, это упростит задачу, поможет развить музыкальность и весь эмоциональный набор: ощущение ритма, вкус и даже улучшение самоконтроля.

> *Считается, что дети, которые растут в окружении музыки, легче могут переключаться с той или иной негативной эмоции.*

Или другой вариант: ребенок живет в билингвальной семье, или мама хорошо владеет иностранным языком. Это еще один пример раннего развития с формированием базы для будущего. Говорите с ребенком, включайте аудиосказки на двух языках, закладывайте эту информацию в мозг ребенка, тогда вам легче будет ее «извлечь» в старшем возрасте.

Мелкая моторика – залог развития, это правда.

Активность кончиков пальцев очень важна при развитии высших психических функций: внимания, памяти, речи ребенка. Но если вы сами будете делать массаж ладошек малыша, давать ему трогать разные поверхности, листики, камешки и т. д., то дадите ему не меньше информации и помощи в развитии. Массаж ладошек – это вообще супер-вещь. Он помогает успокоить и усыпить, переключает внимание ребенка, если тот зол или капризничает. Массаж делается по такой схеме: сначала каждый пальчик мелко проминается сверху вниз (от ногтя к ладони). Потом на ладони малыша делаются круговые движения по часовой стрелке. Эти движения чередуются в течение 5–10 минут. Массаж – мое спасение, советую его и вам.

Но есть и крупная моторика, и она важна для развития ребенка не меньше! Развитие крупной моторики способствует формированию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и суставов. Без крупной моторики невозможно развитие речи, внимания и памяти. Родители часто сетуют, что для малышей нет спортивных секций. Как же развивать все эти навыки? Очень просто! Играйте в мяч, используйте фитбол, купите «кольцеброс», учите ребенка кидать кольца и прыгать внутри них!

Методик раннего развития существует очень много. Одни более популярны, другие менее, но прежде всего каждая из них – коммерческий проект. Помните об этом!

Методики раннего развития в общей массе рассчитаны на развитие интеллектуальной сферы и мелкой моторики. Наиболее популярными являются методики Монтессори и Глена Домана, и

большая часть пособий, которые чаще всего покупают родители, построены с опорой именно на них (но при желании почти все пособия можно сделать самостоятельно).

У каждой методики раннего развития есть свои плюсы и минусы, которые мы разберем в отдельной главе. Игрушки, которые полезны в этом возрасте, описаны ниже. Помните: важно не финансовое вложение в игрушки, а то количество времени, которое вы и ваши близкие дарите малышу и, главное, – насколько оно качественное.

Развитие, раннее или гармоничное, – в общении ребенка и родителей, в их совместном времяпрепровождении, в разговорах, играх, объятиях, в их жизни вместе! Этого не сможет заменить никакая коробка с камушками или красками.

Методики раннего развития

Как только появляется малыш, и родители привыкают к новой жизни втроем, возникает вопрос: «Как же нам не упустить своего ребенка и вырастить его талантливым, умным и разносторонне развитым?». На помощь мамам и папам спешат многочисленные методики раннего развития. Почти все они основаны на идее, что в течение первого года жизни мозг малыша развивается на 60 %, к 3 годам – на 80 %, а примерно к 7 годам его рост заканчивается. Поэтому, начиная обучение ребенка с 1 класса, мы пропускаем самое благоприятное для развития время. Насчитывается несколько десятков методик раннего развития: методика Монтессори, Никитиных, Зайцева, Сесиль Лупан и многие другие.

> *Но лучшей для вашего малыша будет та, которую вы изобретете сами, зная обо всем, что уже придумано человечеством.*

Разберем основные методики и перечислим их плюсы и минусы.

1. **Методика Марии Монтессори.** Мария Монтессори – одна из тех, кто во многом сформировал педагогику XX века. Сегодня многие детские студии предлагают обучение по методике Монтессори. В отличие от традиционных занятий, педагог не организует деятельность детей. Дети приходят в пространство, наполненное развивающими материалами, созданными по проекту Монтессори. Комната разделена на 5 зон, каждая из которых формирует разные навыки и умения. Дети сами выбирают, с каким материалом заниматься и сколько потратить на это времени. При этом педагог не вмешивается в занятия детей. По крайней мере, так должно быть в идеале. На практике же многие центры развития только прикрываются этим «брендом»: рабочее пространство организовано без соблюдения правил, педагоги, прошедшие обучение в течение месяца, не выдерживают детской свободы – и занятия превращаются в обычный детский сад, только с красивым названием. Если вы склоняетесь к этому варианту раннего развития, обязательно узнайте, как и где прошел обучение педагог, какие основные

плюсы методики он может выделить, как он общается с детьми. Еще один момент, на который я хочу обратить внимание: методика рассчитана на детей до 3–4 лет. Развитие мелкой моторики, на которую опирается данная методика, актуально именно в раннем возрасте. Школы, которые все чаще открываются под этим брендом, – это все же перегиб.

2. **Вальдорфская педагогика.** Ее создал и описал философ и педагог Рудольф Штайнер. Основная ее задача – помочь ребенку развить заложенные в нем от природы возможности. Вальдорфская педагогика не ставит себе целью развитие интеллекта малыша, считается, что до школы ребенка не стоит учить читать и писать. Маленький ребенок постигает мир, пробуя все сам. Методика исключает оценивание ребенка, оценка – как отрицательная, так и положительная – считается вмешательством в естественное развитие. В вальдорфских студиях изучают народную культуру и разнообразные виды художественной деятельности. Сказки, песни, танцы, мифы, изобразительное искусство пронизывают жизнь детей. Они разыгрывают сказки, изображают сказочных персонажей. Помимо занятий искусствами, широко практикуются разные формы ручного труда и ремесла, в том числе и привлечение детей к домашнему хозяйству.

Каковы минусы вальдорфской педагогики? Для родителей, ждущих от ребенка быстрых интеллектуальных результатов, метод не подходит. Ребенок будет развиваться изнутри, изучая и углубляя свои природные склонности. Часто минусом методики считается слишком дружелюбная среда, из которой детям сложно попадать в реальный мир. Эта методика «долгоиграющая», рассчитанная на детей от рождения до окончания школы.

3. **Методика Глена Домана.** В основе метода лежит утверждение, что чем интенсивнее нагрузка на мозг ребенка в первые годы жизни, тем лучше развивается интеллект. Практически с самого рождения с ребенком проводят двигательные упражнения, чтобы ускорить его физическое развитие. Начиная с 3–6 месяцев малышу регулярно показывают карточки, позволяющие ему научиться чтению, счету и получить

энциклопедические знания. Каждую карточку взрослый показывает 1–2 секунды. По мере того, как ребенок взрослеет, увеличивается количество карточек и продолжительность занятий. Явным плюсом при этом является развитие памяти. Действительно, при интенсивных и правильно выстроенных занятиях с ребенком от 6–9 месяцев, к 3 годам малыш имеет большой багаж зрительных образов, а его память достаточно хорошо «разработана» для запоминания значимых объемов информации. Минус же в том, что ведущая память у детей – кратковременная, и как только занятия прерываются на срок более двух недель, весь объем информации достаточно быстро стирается. Это надо иметь в виду. Также к минусам я бы отнесла то, что у родителей появляются амбиции («Мой малыш в год читает!»), и они ждут от ребенка покорения все новых и новых вершин. А когда в возрасте около 4 лет развитие ребенка выравнивается, для многих мам и пап это становится крахом их идеалов и стремлений.

4. **Методика Зайцева.** Одна из самых спорных методик, особенно по мнению школьных учителей и психологов. Автор методики рекомендует отказаться от традиционного принципа овладения чтением как от неэффективной технологии, пагубно отражающейся на развитии в целом. Все его пособия – таблицы, «кубики Зайцева» – основаны на игре, которая является естественной деятельностью детей. Дети учатся воспринимать информацию этими мини-формами, которые называются «склад». И правда, дети довольно быстро овладевают этими знаниями и начинают читать. Более того, методика дает им некую «прививку грамотности», и глупых ошибок, как, например, «шЫна», они не будут допускать. Но что потом, в школе? Школьная программа идет вразрез с методикой, и всплывают основные минусы:

• логопеды и дефектологи говорят о том, что малыши, выучившиеся читать «по Зайцеву», часто «проглатывают» окончания, не могут разобраться в составе слова (ведь они привыкли делить его исключительно на «склады» и никак иначе);

• детей приходится переучивать уже в первом классе, когда они начинают проходить фонетический разбор слова, и учитель просит выкладывать слово на карточках: гласный звук – красная карточка, звонкий согласный – синяя, глухой согласный – зеленая. В методике Зайцева звуки обозначены совсем другими цветами.

5. **Методика Сесиль Лупан.** Сесиль Лупан родилась в Бельгии в 1955 году, была актрисой в Брюсселе и не имела никакого отношения к педагогике или психологии, но после рождения дочерей очень увлекалась идеями раннего развития и целиком посвятила себя этой деятельности. Суть предлагаемого ею метода в том, что дети требуют не внимания-опеки, а внимания-интереса. Ребенку недостаточно, что вы оберегаете его от того, чтобы он упал или замерз. Для полноценного развития малышу необходимо заниматься с родителями, читать, лепить, фантазировать, и, что очень важно, видеть интерес взрослого к нему и к совместным занятиям. При этом Сесиль Лупан не советует добиваться эффективности любой ценой. Не нужно считать, что вы обязаны использовать каждое мгновение, проведенное с малышом, «с максимальной пользой»: «Необходимо почаще предоставлять ребенка самому себе и позволять ему самостоятельно заниматься делами», – считает Лупан. Но то время, которое вы посвящаете друг другу, нужно проводить максимально полезно, эмоционально, насыщенно.

Советы Сесиль Лупан:

• Поощряйте любые усилия ребенка, радуйтесь его успехам.

• Делайте вместе с малышом упражнения, посвященные развитию зрения, слуха, обоняния, осязания, вкуса. Это способ расширить его представления об окружающем мире.

• Останавливайте игру прежде, чем ребёнок устанет от неё. Ведь любознательность поддерживается быстротой и новизной.

• Не проверяйте своего ребенка.

• Чтобы стимулировать развитие зрения в первый год жизни, украсьте кроватку ребенка безопасным зеркальцем, кусочками разноцветной ткани. Картинки с черно-белыми узорами или расчерченная шахматная доска помогут малышу фокусировать свой взгляд. С этой целью можно изготовить также специальные карточки с крупно нарисованными геометрическими фигурами и в быстром темпе показывать малышу по 3–6 карточек за один раз.

• Для стимуляции слуха не следует создавать вокруг ребенка постоянной тишины, даже когда он спит. При этом нужно следить, чтобы не было и постоянного шума. Познакомьте ребенка со звуковыми контрастами. Для этого можно чередовать мелодии тихие и медленные с громкими и веселыми. Меняйте

интонации во время общения с малышом, повторяйте за ним его лепет, изображайте голосом высокие и низкие звуки (например, «разговор мышки с медведем»). Детям любопытно, какие звуки издают различные предметы – колокольчик, крышка кастрюли.

• Чтобы ребенок познавал тактильные свойства предметов, можно вкладывать ему в ладошку различные на ощупь вещицы. Еще один способ – сшить одеяло из лоскутков разных тканей, используя бархат, шелк, мех.

На мой взгляд, назвать это занятиями сложно. Эта методика – комплекс советов одной опытной мамы другим. Поэтому и минусы или противопоказания тут выделить сложно.

6. **Методика Елены и Бориса Никитиных.** Они воспитали 7 детей и описали собственную методику раннего развития. Ее основные идеи таковы:

• никаких специальных тренировок, зарядок, уроков. Ребята занимаются сколько хотят, сочетая спортивные занятия с другими видами деятельности;

• родительское неравнодушие к тому, что и как у малышей получается, участие в их играх, соревнованиях, самой жизни;

• кормление ребенка по требованию, в том числе и ночью. То же самое относится и к ребенку старше года. Никитины считали, что детей нельзя кормить насильно;

• регулярные воздушные ванночки, закаливающие процедуры;

• борьба со стерильной средой;

• обучение гигиеническим навыкам с рождения – высаживание ребенка над тазиком, в том числе и ночью;

• специальные упражнения для развития физических данных ребенка, в дальнейшем – с использованием спорткомплекса;

• предоставление ребенку полной свободы для познания окружающего мира. Это учит его занимать активную жизненную позицию;

• родители сами знакомят детей с опасными предметами (спичками, иголками, ножницами т. д.), позволяя ребенку, например, дотронуться до горячего чайника. Это учит осторожности в дальнейшем;

• при встрече с большой опасностью (поезд, автомобиль, открытое окно и т. п.), нужно продемонстрировать преувеличенное опасение, чтобы ребенок видел образец

поведения в подобной ситуации;

• что-то запрещая малышу, нужно строго сказать, что «нельзя», но тут же добавить, что «можно»: «Рвать книги нельзя, а старую газету можно»;

• впервые давая карандаш или ложку ребенку в руки, сразу закрепить предмет в его руке правильно, чтобы не пришлось переучивать.

Это все так здорово звучит, что даже и минусы сложно найти. Но все же они есть. При кажущейся легкости, методика при глубоком погружении немного смущает. Все дети очень разные, и важен индивидуальный подход! Кто-то склонен к творчеству, кто-то к физическому развитию, и комфортная температура воздуха для каждого своя.

7. **Японская методика Шичида.** У нас популярно все японское. Применительно к воспитанию детей сейчас набирает популярность методика Шичида. Это очень интересный подход, основанный на том, что у детей в раннем возрасте лучше развито правое полушарие. А значит, развивать ребенка надо через образы, фантазии и игры. Мне кажется, что к таким занятиям почти нет противопоказаний, ведь игровая форма занятий понятна и приятна детям. Основные принципы этой методики состоят в том, что дети уникальны и их нельзя сравнивать; необходимо развивать у них умение визуализировать и фантазировать. Это близко мне, как маме и психологу. К сожалению, в России мало центров, где есть группы по этой методике. Но я стремлюсь ввести эти занятия в центрах «Как здорово».

8. **Самая главная методика развития – ваша**! Никто не знает своего ребенка лучше, чем мама и папа.

> *Слушайте себя и свое сердце, наблюдайте за своим малышом, и вы точно выберете подходящий для вас вариант или создадите свой собственный!*

Развитие речи

Речь – этап развития, который волнует каждого родителя. Мы ждем первых слов ребенка, возможности получать от него ответы на наши вопросы. Если спросить родителей: «Когда ребенок должен заговорить?», то самым частым ответом будет детский возраст от года до полутора лет. Цифра взята из рассказов наших бабушек: дескать, они к полутора годам уже и книги читать нас научили. Кроме того, для многих мам колоссальное значение имеет сравнение своего чада с окружающими. Если кто-то сообщает, что его ребенок заговорил, мы начинаем активно стимулировать и своего. Но самый главный аргумент в этом вопросе – мнение экспертов. «Добрые» доктора-неврологи смотрят на родителей большими глазами, если узнают, что в полтора года малыш не говорит от 30 до 50 слов.

Где же истина? У каждого она своя. Есть нормы, разработанные неврологами, психологами и логопедами. Эти показатели достаточно сильно отличаются.

Психологи говорят, что двухлетний ребенок должен изъясняться не менее, чем 20 полноценными словами, понятными окружающим и не требующими расшифровки («собака», «кошка», «дверь», «банан»). Внимание! Это важно! Если к двум годам этот показатель не достигнут, никто не делает категорических заключений, лишь предлагают подождать от 3 до 5 месяцев, после чего повторно оценивается развитие речи и других высших психических функций при помощи специальных методик. Если слов по-прежнему мало, но остальные навыки соответствуют возрасту, дают еще одну отсрочку – до 3 лет, после чего проблемы в развитии речи и варианты их решения обсуждаются совместно с логопедом.

Логопеды благосклонны к нам в этом вопросе. Они предлагают такие «нормы»:

• 1 год – ребенок говорит от 2-х слов (слово – определенный звуковой комплекс, обозначающий предмет, действие, человека);

• 2 года – появляется простая фраза («Папа, дай», «Хочу играть!»); появляются твердые согласные звуки [т], [д], [п]; все чаще стечение согласных замещается одним звуком; в сложных словах может пропускаться слог;

• 2,5–3 года – ребенок переходит от «аморфных слов» (звукоподражательных, понятных только близким) к общеупотребительным словам; появляются твердые согласные звуки: [в], [с], [з], [л], [ч], [щ], [ж], [ц]; допускается смешение

артикуляционно близких звуков; слоговая структура нарушается редко, в основном в малознакомых словах.

У неврологов – своя классификация, которую я не стану описывать. Вполне возможно, что в свои нормативные 30 слов они включают и «му», и «ав». На самом деле меня больше волнует реакция мам на заключение врача. Пройдя диспансеризацию и узнав, что – ужас! – у ребенка отставание в развитии, так как в свои полтора года он не произносит заветные 30 слов, мамы готовы на все. Они начинают пичкать ребенка серьезными препаратами, ведут 1,5–2-летних детей на микростимуляцию мозга током…

> *Дорогие мамы, папы и другие родственники, умоляю вас как психолог, как мама четверых детей: подумайте, прежде чем что-то делать! Узнайте мнение двух-трех специалистов! И помните, что в вопросах речи невролог не самый главный эксперт. Слепо поверив заключению одного специалиста, вы можете нанести малышу серьезный вред на всю жизнь!*

Как же помочь ребенку заговорить качественно и вовремя?

1. Начинайте формировать речь (пока еще пассивную) уже во время беременности! Да, для многих «разговаривать» с животом – дикость. Тогда хотя бы слушайте музыку, старайтесь общаться с окружающими без эмоционального накала, но используя как можно больше слов.

2. Говорите с ребенком с рождения.

Пусть вы думаете, что он вас не понимает, но эти разговоры – формирование его пассивного словаря. Все, что вы вложите в него до трех лет, вы получите после. Ставьте ему песни, аудиосказки. Общайтесь сами, привлекайте папу и всех приходящих в дом. Говорите как можно больше!

3. Следите за качеством своей речи. Не удивляйтесь, что если в доме часто используется мат или сленг, ребенок начнет говорить именно с этих словечек, тем более, что они короткие и легкие для повторения.

4. Нагружайте ребенка впечатлениями! Не сидите в четырех стенах: гуляйте, общайтесь, встречайтесь с друзьями и путешествуйте – активная социальная жизнь способствует развитию речи.

5. Как можно чаще, прямо с рождения, делайте массаж рефлекторных зон кистей рук и стоп. Это может быть и ритуалом при засыпании, и просто методом расслабления малыша. Такой массаж стимулирует зоны мозга, отвечающие за речь.

6. Тактильный контакт с близкими важен не меньше словесного. Совсем кроху кладите к себе на грудь или на живот папы, желательно кожей к коже. Все это стимулирует развитие эмоциональной сферы малыша, и речи в том числе.

7. Мелкую моторику можно и нужно развивать не только массажем. Не всегда для этого нужны дорогие игрушки, порой достаточно подключить мамину фантазию: кубики, камушки, собирание риса со стола…

8. Давайте всему нормальные определения и названия. Сразу используйте в описаниях полноценные слова: «Это кот. Кот говорит “мяу”». Убирайте из речи все «биби», «пи-пи» и другие сокращения.

9. Не кричите! Будьте доброжелательно настроены к ребенку. Доказано, что крик и регулярные физические наказания тормозят развитие речи.

10. Ближе к полутора годам привлекайте ребенка к игре «Повтори»: говорите короткие слова много-много раз, как бы шутя, и предлагайте повторить. Если получилось – хвалите, нет – не страшно. Помните, «повторение – мать учения»? Говорите вновь и вновь.

11. Должна быть положительная мотивация! Никогда не используйте стимуляцию через ограничение, например: «Хочешь банан – скажи “банан”, пока не скажешь – не дам». Так делать нельзя! Так вы, наоборот, тормозите ребенка, и даже если он и выдавит из себя требуемое, то позже в развитии речи может наступить «откат», появятся логоневрозы.

12. Хвалите ребенка за достижения и старайтесь его понять. До двух лет не стоит мучить ребенка абсолютно точным произношением слов – главное, чтобы он пытался их произносить!

13. Максимально ограничивайте развлечения с помощью

гаджетов, а если уж используете их, то показывайте все «говорящее». Персонажи в мультфильмах должны говорить, и лучше, чтобы повторялись одни и те же слова как можно чаще.

14. Если у вас близнецы или погодки, имейте в виду, что для них установлены немного другие нормы, и они могут начать говорить позже.

15. Не ставьте ребенку диагнозов! Говорит ли он в год стихами или нет, – это совершенно не означает, что он будет умнее или глупее, чем его сверстники. Если вашему ребенку более 24 месяцев и он говорит менее 5 полноценных слов, начните с полной диспансеризации, посещения логопеда и психолога – для собственного спокойствия.

Я не понаслышке знаю о нарушениях речи у детей – моему сыну Степану в 3 года поставили диагноз общего недоразвития речи 2 степени. На тот момент я изучила огромное количество литературы, и, казалось, знаю об этой напасти все. Но предлагаемые методы не работали. Расскажу, через что прошли мы и какие сделали выводы – надеюсь моя информация будет вам полезной.

• Быть может, Эйнштейн и молчал до пяти лет… Но если вашему ребенку больше трех лет, и он говорит менее 20 слов, у него проблемы с развитием речи.

• Общее недоразвитие речи не пройдет само. Я считаю, что лекарственная терапия должна быть индивидуально подобрана! Стандартные схемы неврологов мало кому подходят.

• Социум не всегда двигает речь, я имею в виду детский сад. Особенность деток с ОНР – они чуть иначе и слышат. И детский сад может вносить только раздражение в их жизнь. Разумно вести речь о мини-группах, где вместо воспитателя есть хороший логопед.

• Лучшее – ежедневная, 5 раз в неделю, по 2–3 часа работа с логопедом. Плюс спорт, рисование, лепка – все то, что стимулирует мозг.

• Не надо мучить ребенка книжками! Многие дети с ОНР тяжело воспринимают чтение книг, особенно рифмы. Из-за их особенностей развития такие тексты и скорость чтения им сложно

воспринять! Лучше говорите с ребенком, используйте кукольный театр.

• Ребенок должен ощущать себя уверенно! Речь наладится, а вот комплексы из детства убирать очень сложно! Не лишайте его людей, площадок. Поддерживайте уровень его самооценки, малыш не должен ощущать себя ущербным!

• Самое главное – верьте в своего ребенка, не сдавайтесь! Ваши эмоции, любовь, спокойствие – это залог успеха. Запретите себе сравнивать с другими или разочаровываться, что он «такой». Прямо жестко! Нет сил? Ищите способы решать свою проблему, не выливая это бессилие на ребенка!

Терпения вам и сил – все у вас получится! Степа заговорил, зачитал и засчитал за 4 месяца интенсивной работы с логопедом! Это победа всей нашей семьи. Сможете победить и вы!

Как выбрать игрушку и как играть с ребенком

Игрой психологи называют вид деятельности ребенка, который необходим для развития высших психических функций, таких, например, как общение. Игрушка – это помощник в такой деятельности. Буквально с самого рождения (а иногда и до него) родители начинают скупать новинки игропрома. Мамы и папы сейчас очень грамотные, и они знают, что игрушка должна быть безопасной, хорошего качества, от надежного производителя, без запаха, острых углов и четко соответствовать возрасту. На что еще должны обратить внимание родители, выбирая игрушку ребенку?

1. Что нужно малышу от рождения до 6 месяцев? Если честно, первые 2–3 месяца жизни – ничего, кроме мамы, еды, тепла и обращенной к нему доброй речи.

Хорошо, если появляются классические погремушки наподобие советских, издающие четкие звуки, имеющие удобную форму (это пригодится чуть позже для хватания). Совсем хорошо, если есть мобиль. Психологи солидарны с окулистами во мнении, что мобиль должен быть ярких или контрастных цветов, с достаточно разнообразной музыкой. Это стимулирует развитие внимания, памяти (узнавание мелодии, игрушек) и мышления (анализ последовательности событий, происходящих при кручении игрушки).

2. Полугодовалому малышу понадобятся такие игрушки, которые можно хватать. Хорошо, если игра будет происходить на твердой поверхности (например, на развивающем коврике на полу).

> *Чем больше внимания уделить мелкой моторике до года, тем лучше будет развиваться ребенок после года. Мелкая моторика отвечает за речь и внимание – это не секрет.*

Но для ее развития не обязательно иметь модные игрушки. Мой любимый пример грамотного маркетинга – жираф Софи. Расскажи родителям, как чудо-жираф разовьет в их ребенке всё, что можно – и обычная резиновая игрушка будет стоить 1500 рублей! А ведь это обыкновенный жираф из хорошей резины, такие игрушки любят все дети. Сколько их было в нашем детстве? Тьма! Их удобно сосать и грызть, пальцам приятно касаться этого материала. А ведь кончики детских пальчиков – это нежнейшие органы чувств, они все ощущают очень ярко. Можно просто давать трогать малышу разные поверхности (ткани, бумагу), рвать журналы – все это чудесно работает.

3. Ближе к году у ребенка могут появляться игрушки, относящиеся к его полу, а также к ролевым играм. Первая кукла, машинка, поезд важны для его идентификации и отлично развивают малыша. Я бы не советовала увлекаться технологичными игрушками до 4 лет.

Красивая кукла или машина без пульта и батареек призывают ребенка включать фантазию, память.

Он представляет движение машины, ее маневры и вводит его в собственную игру. Так же и любая другая ролевая игра даст ребенку очень многое.

4. Суперигра для малыша от 9 месяцев до 3 лет – кукольный театр!

А уж если игрушки на пальцы мама связала сама!.. Это ярко и красиво, а главное – с душой. С помощью таких игрушек можно не только рассказывать сказки, но и решать разные проблемы. Ведь если трудности обыграть в кукольном представлении, ребенок получит возможность посмотреть на ситуацию со стороны. Например, есть лисичка и волк, они все время ссорятся и не умеют делиться… развиваем эту мысль дальше. Отличный метод!

5. У детей старше года появляются игрушки для двигательной активности: машины, велосипеды, кукольные коляски – все они развивают моторные навыки, что всегда хорошо и для психики.

6. Появляются, конечно, и всевозможные развивающие игрушки: сортеры, шнуровки, пазлы, музыкальные инструменты, книги со звуками. Это все, бесспорно, чудесно. Это развивает внимание, память, речь. Но интересно, что подобные самодельные игрушки вызывают у детей ничуть не меньше радости, чем покупные. Пластиковая баночка с крышкой, а внутри – фасолинки, которые нужно достать через дырку, займет ребенка надолго!

7. Частый вопрос: позволять ли агрессивные игрушки детям? Психологи считают, что это можно делать. Оружие не должно быть единственным видом игрушек (хороши кубики, конструктор «Лего» и его аналоги, мелки и фломастеры, аксессуары, как у взрослых, например, сумочки), но страшного ничего в нем нет. Игра с оружием – обычная ролевая игра. Мы же не боимся играть с деньгами (кассы, «магазин», «Монополия») и не переживаем, что дети будут меркантильны.

> *В случае игр с оружием мы прививаем нормы: нельзя направлять оружие на людей, нельзя угрожать просто так.*

Игрушки – важный аспект в развитии ребенка, игра с ними формирует правильное отношение к миру, к людям и ситуациям. Через совместную игру родитель может многое дать ребенку. Играйте вместе с детьми и дарите им знания!

Мультфильмы и игры на планшетах – зло?

Часто родителей волнует вопрос: «Как отучить ребенка от компьютера или планшета?». Хочется ответить: «Не приучайте!». Поэтому прежде, чем дать ребенку гаджет, спросите себя: «Зачем?». Ведь, если подумать, мы преследуем собственные цели: мы хотим десять минут посидеть в тишине, спокойно поесть или пообщаться в соцсетях. Ребенок же прекрасно может обойтись без интерактивной азбуки для малышей в год, различных электронных игр – в три, а без компьютера – по крайней мере до первого класса. Для его развития гораздо полезнее играть, гулять, быть с родителями и читать книги. А если сами родители не расстаются с гаджетами, то чего ждать от ребенка? Как же выправить эту ситуацию и не довести ее до компьютерной зависимости?

1. Лучше не знакомить ребенка с планшетами хотя бы до трехлетнего возраста.

2. Если вы даете гаджеты ребенку – дозируйте время игры, используйте таймер.

3. Отучить от планшета ребенка до семи лет можно только жесткой блокировкой. Уговорить, ограничить время на игры при сформированной зависимости невозможно. После семи лет можно договориться о конкретном времени, поставить будильник. В выходные можно поиграть чуть дольше.

4. Плодотворно используйте свободное время: спорт, художественные занятия, поездки.

5. Не берите планшет, выезжая в кафе или парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе. Помните: у него образное мышление, ему очень важны новые картинки.

Именно картинки будоражат его воображение и развивают мозг!

6. Не делайте компьютер инструментом поощрения: получил пятерку – иди поиграй. Положительная обратная связь должна идти от человека, а не от машины!

7. Чтобы изжить зависимость от техники, ее надо сломать! Это значит – в семье не играет никто. Это экстремальный метод, но он действует на ребенка в любом возрасте.

Когда вводить иностранный язык детям?

Я против раннего обучения в формате «сесть и заниматься». И категорически против бесцельного обучения раннему чтению. Но сейчас мы поговорим о обучении детей английскому (или любому другому языку).

Мнение логопедов и психологов на это счет расходится. Если вы переживаете за речевой аппарат и задержку развития речи ребенка, прежде чем вводить иностранный язык – узнайте мнение логопеда и психолога.

Плюсы обучения иностранному языку в раннем возрасте с точки зрения психологии:

• развивает память;

• повышает концентрацию внимания;

• становится активнее речь (на всех языках);

• более гибкое мышление;

• лучше скорость реакции;

• в любом возрасте занятия иностранными языками способствуют профилактике болезни Альцгеймера (исследования израильских ученых 2007–2014 гг.);

• дети, владеющие несколькими языками, более уверено себя ощущают в общении; открыты и раскованы в чужой языковой среде;

• я читала очень интересную статью специалиста по билингвизму. О том, что каждый язык несет в себе особенные коммуникативные навыки и жизненный настрой. Наш язык в повседневной жизни более нейтрален в эмоциях или даже негативно окрашен. Англичанин, например, скажет: «Я немного голоден», – это стандартная фраза для человека, который хочет есть, а русский скажет: «Я умираю с голоду». И когда дети владеют разными языками, это помогает им более позитивно смотреть на жизнь.

• чем больше языков, тем более эмоциональный человек. Ведь синонимов для описания чувств в различных языках множество.

В КАКОЙ ФОРМЕ ИЗУЧАТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК?

• разговор с родителем, если он владеет языком;

• игровые занятия с музыкой и песнями;

• аудиосказки (допустимы с раннего возраста);

• игры и наборы для игр;

• мультфильмы.

КОГДА НАЧИНАТЬ?

Зависит от формы. Если семья билингвальная – то хоть с рождения. Если просто занимаетесь сами – то с 2–2,5 лет. И только тогда, когда сформировались речь! Не рекомендуется вводить иностранный язык детям с отставанием в речевом развитии до коррекции причины! О вреде и пользе билингвизма спорили великие психологи с начала XX века. Но я придерживаюсь мнения Выготского, считавшего и доказавшего, что при одном социокультурном уровне дети с многоязычием показывали лучшие результаты по адаптивности в обществе, принятии социума и более значимые результаты по развитию основных высших психических функций. Но я, как всегда, не агитирую, а информирую. В моей жизни английский язык появился поздно, и я очень от этого страдаю – не дается он мне сейчас. Поэтому у дочек английский в игровой форме был введен рано, и я очень довольна результатом.

Три табу детской психологии

ТАБУ № 1

В детской психологии есть несколько табу для родителей. Если их все соблюдать, у вас не будет проблем с детьми и даже возрастные кризисы пройдут незаметно. Первое табу звучит так: **запреты и ограничения должны быть согласованы всеми взрослыми, окружающими ребенка**. Если мама говорит «да», а папа «нет», то истерики, драки, а в более позднем возрасте и неврозы станут спутниками ребенка.

Поэтому обязательно проведите специальный магический обряд. Запритесь всем взрослым составом вашей семьи в темной-темной комнате… Шучу! Просто сядьте и обсудите, что можно, а что нельзя. И ребенок должен получать ВСЕГДА один ответ от всех членов семьи. А если есть тот, кто против, пусть подпишет бумагу, что разбираться с истериками и лечить нервную систему ребенку будет он. Маленький ребенок от игры в «данетку» нервничает, ему нужно четко давать понимание о границах окружающего мира. Ребенок после трех лет манипулирует, а после семи просто издевается над тем, кто «добренький». И еще один момент: если хотя бы чуточку можно, то не говорите «нельзя», скажите сразу «можно». Самый ужасный сценарий, это когда сначала сказали «нельзя», ребенок устроил истерику, и в итоге ему говорят: «Ну ладно, бери, только не ори». Ребенок сразу ставит крест на вас, как на воспитателях.

ТАБУ № 2

Матреше три месяца. Она переворачивается, уже говорит «мама» и спит ночью 13 часов, не просыпаясь. Поверили? А успели сравнить со своими? Именно об этом второе табу психологии: **не сравнивайте детей с другими**. Ни с детьми друзей, ни со сверстниками с детской площадки, ни с картинками из соцсетей. Это умножает недоверие ребенка к вам. Он подсознательно считает, что не нужен вам, что вы его не понимаете. Безусловно, есть те, кого это не травмирует. Но большинство начинают ревновать и ненавидеть «красивого и умного брата» или «соседку-отличницу». Сравнение с другими не мотивирует, а злит. Проверьте на себе! Если муж скажет: «Слушай, моя бывшая и красивее, и умнее, и худее тебя» –

понравится это вам? Такие сравнения не только обижают, но и порождают комплексы на долгие годы.

Допустимое сравнение – с самим собой! «Вот вчера ты не умел, а сегодня как здорово получилось!» Это мотивирует ребенка достигать большего и радовать вас.

ТАБУ № 3

Третье табу – **не ругайтесь с партнером при детях**. И дело не в том, что психологи хотят поселить детей в мир розовых единорогов, где все любят друг друга. Родители для ребенка – это обеспечение базовой потребности в безопасности. Если они кричат, ругаются или, еще хуже, бьют друг друга, это ощущение у детей исчезает. А дальше появляются такие возможные симптомы (зависят от возраста): нарушение сна, аппетита, частые крики по ночам, агрессия в адрес других детей или родителей, повышенная истеричность и частые заболевания (с психосоматическим компонентом). Как это поведение можно перевести с психологического на русский? Правильно! «Обратите на меня внимание! Прекратите ругаться и верните мою безопасность». Именно поэтому говорят, что, когда все плохо и вы не выносите друг друга, не сохраняйте брак «ради детей». Но это крайняя мера. А лучше поговорить и прийти к соглашению, что при детях отношения не выясняются. Кстати, эти симптомы могут быть и при ссорах с бабушками и дедушками, если вы живете вместе. Надо вспомнить, кто тут взрослый и учиться решать проблему словами, а не криками. Ведь мы так часто говорим это детям: «Не кричи, а скажи, что ты хочешь!». Вот и покажите пример.

Проблемы родителей

Как справиться со своими эмоциями?

Очень часто сталкиваюсь с таким криком о помощи: «Ребенок (возраст от года до трех) кричит, истерит, доводит маму. Постоянно что-то требует, не дает маме расслабиться. Мама на грани – может накричать или даже отлупить. Очень часто в довесок к этому идут проблемы с едой. Ребенок постоянно просит такую же еду, что ест мама. Что делать?».

> *Отвечая на этот вопрос, посмотрим вглубь проблемы.* **Ребенок своим поведением хочет вызвать в маме эмоцию.** *По сути, окраска этой эмоции ему безразлична!*

Он может укусить, дернуть за волосы, ударить. Мама закричала – это хорошо, это реакция. Другое дело, что такое негативное подкрепление вызывает в дальнейшем море проблем. Как же реагировать маме?

1. Возьмите на заметку **«Правило семи шагов»**! Это просто: отойдите от ребенка на семь шагов. Если даже после этого вы накричите на ребенка, градус накала будет другим. Этот способ лучше, чем досчитать до 10, что тяжело дается всем людям. А пока вы шагаете – мозг автоматически переключается.

2. Оставьте ребенка одного на 3–5 минут (в знакомой ему, безопасной среде). Не надо стоять рядом и кричать!

3. Если вам не помогают справиться с нервами ни семь шагов, ни уединение, то надо подобрать успокоительное, посетить невролога и эндокринолога.

4. Если говорить объективно, в этом возрасте ребенок не может сделать ничего такого, а точнее, делать что-то постоянно и осознанно, чтобы довести маму до белого каления. Поймите, у детей до 3–4 лет нет психологических проблем. У них все хорошо, пока мы с вами не сделаем им плохо. Думаете, это шутка? Нет, это грустная правда. Есть неподготовленные и избалованные родители. Значит, **надо работать с мамой, а не с ребенком.**

5. Ребенок все время просит кушать, хочет жевать что-то? **Это тоже способ привлечь внимание.** Если вы против перекусов – уберите еду с глаз долой и не перекусывайте постоянно сами, так как ребенок «зеркалит» ваше поведение.

6. Если ребенок вас бьет, кусает, дергает за волосы – фиксируйте его руки. Не кричите, этим вы делаете только хуже, закрепляя подобное поведение.

7. Проанализируйте ситуацию: может быть, такое поведение у ребенка появляется, когда вы на «минутку» зашли в телефон, компьютер или заняты, по мнению ребенка, «ненужным делом»?

Ему очень нужно мамино внимание!

8. Решите для себя, что вам важно, а что может подождать. Ваша жизнь сразу станет проще. Если вы чистите картошку, а рядом за ногу держится малыш и плачет – что важнее? Ведь картошка почти наверняка может подождать, а у малыша – жизненная потребность выразить свою любовь к вам здесь и

сейчас? А может, наоборот? Малыш может поиграть рядом, а без картошки вы все с голоду умрете? Попробуйте искать ответ подобным образом во всех ситуациях, обращайтесь к простой шкале «важно; важно, но может подождать; не важно». Что важнее: прийти из пункта А в пункт Б за 7 минут, или постучать палкой по первой весенней луже? Важно лечь спать в 13:42, или можно это сделать в 13:50 и просто полежать рядом с малышом, отложив все дела на потом?

9. Еще один метод борьбы с родительским гневом – штраф! Накричали на ребенка – кладите деньги в коробку. Оговорите сумму этого штрафа с мужем и другими домочадцами (но она должна быть достойная, не 50 копеек). Берите ее из собственных денег, которые могли бы потратить на себя. Все, что накапливается в коробке, идет на траты ребенка! К концу первого месяца вы начнете себя контролировать. Только тут важна честность! Кладем деньги всегда, даже когда никто не видел ваш гнев или он был внутренний (когда внутри все кипит и охота рвать и метать).

10. Детей бить нельзя, а детей младше 3 лет – нельзя категорически! Вы мама, самая близкая, родная, – малыш воспринимает насилие как предательство. А еще вы – взрослый человек, поэтому старайтесь управлять собой!

• Вы можете плакать, злиться, кричать, биться головой об стену – имеете право! Только лучше это делать в ванной, а не рядом с ребенком.

• Всем известный способ быстро успокоиться – дышать. Но не просто так, а циклами. Три очень глубоких вдоха и три очень глубоких выдоха. Дышите так, чтобы было слышно!

• Жуйте. Все равно что. Можно жевательную резинку или просто делать движения челюстью, как при жевании. Так природой устроено, что в стрессе человек есть не может. Поэтому жевательные движения заставляют мозг успокоиться и снизить уровень стресса.

• Возьмите очень холодную воду и полощите рот 30 счетов. То есть полощите и считайте «раз, два, три…».

• Прыгайте на одной ноге. Мозг поставит задачу не уронить

тело, и ваша напряженность снизится.

• Считайте цветные предметы вокруг себя. Лучше всего зеленые и желтые.

С собой вы справитесь, только если поймете причину того, что и почему вас бесит! Ведь именно от этого зависит решение. Ну, например:

• Вы устали, а значит надо отдохнуть. Спит ребенок – тоже ложитесь спать; ешьте и пейте много воды. Знакомьтесь с другими мамами на детских площадках, часто они становятся подругами, которые могут поддержать и помочь. Но и просто легкая беседа поможет вам отвлечься. Читайте книги; делайте зарядку вместе с малышом. Иногда вашему отдыху мешает стереотип, что расслабиться можно только в одиночестве – это не так.

• Вы ссоритесь с мужем, а злитесь на ребенка. Стоп! Ребенок не отец и он не виноват. Решайте проблемы с мужем.

• Вы злитесь, так как разрушилось ваше представление о собственной идеальности. Как правило, синдромы жертвы и отличницы мешают нам в материнстве. Сходите к психологу и избавьтесь от них навсегда.

• Вы живете в дне сурка. Это часто мешает, так как не видно перспектив и кажется, что так будет всегда. Вам нужен помощник, а лучший вариант – это муж! Объясните ему свое душевное состояние, попросите помощи в домашних хлопотах и заботе о ребенке, выделите хотя бы час в неделю на «себя любимую».

• С вами так же общались ваши родители, и вы делаете «по образу и подобию». Вот здесь главное – осознать и вспомнить это. Как только вы натренируетесь видеть в вашем ребенке себя маленького, вы перестанете злиться. У вас разовьется эмпатия, и вы станете спокойны.

Как и когда привлечь ребенка к домашним делам

Главное слово во фразе, вынесенной в заглавие – «привлечь». Не приучать ребенка к уборке, а показать ему, что домашние хлопоты – это очень интересное занятие.

Разберем простые правила, как это делать:

• В этом вопросе нет нижней границы возраста. Как только малыш начал ходить, можно начинать. «Давай наполним ящик игрушками. Кто быстрее соберет книжки?» – это отлично действует с малышами.

• Не переделывайте при ребенке то, что сделал он. Это убивает мотивацию, и потом мы удивляемся, что «им все лень». Пока маленький – похвалите. Старше 4 лет – можно сказать: «Как здорово, спасибо! А можно тарелку губкой помыть – давай вместе!».

• Не платите за сделанную уборку – ни конфетами, ни игрушками, ни деньгами! Уборка – это часть общего комфорта семьи! Ведь мама не просит деньги за сваренный суп.

• Дошкольникам позвольте самим выбрать, что из уборки они предпочитают. Многие не хотят убирать свою комнату, но берут на себя другие обязанности. Когда Дуня была маленькой, она любила выливать горшок в унитаз. Да, мы опасались, что она не донесет ценный груз и прольет, но поддерживали ее.

• Попробуйте уборку под музыку – это отличный способ сделать все быстрее.

• Существуют запретные моменты! Детям нельзя самим использовать моющие средства. Это зона опасности, ведь яркие бутылочки привлекают внимание и малыши могут потянуть их в рот. Не надо детям твердить, что это опасно. Просто уберите все средства как можно дальше!

• От уборки должен быть выходной! Мы не убираемся в субботу-воскресенье. Да, у нас к понедельнику беспорядок, но мы тратим свободное время только друг на друга.

• Самый главный совет, который вам не понравится. Если ребенок старше 7 лет и ничего не помогает вовлечь его в помощь по дому – не делайте уборку за него. Опыт сотен мам показывает, что, когда носки кончаются и выйти из дома приходится в кроссовках на босу ногу, они волшебным образом начинают попадать наконец в корзину для грязного белья.

Ревность между детьми

Ревность, конкуренция или борьба за любовь родителей неизбежна – это надо понять и принять как данность. Всегда ставьте себя на место ребенка. Вот были вы любимой женой, и тут муж вам говорит: «Я возьму вторую жену. Она очень хорошая, вы будете жить вместе, ходить по магазинам, и для тебя ничего не изменится, я буду любить тебя так же». А ведь нет никакой разницы этой, на первый взгляд бредовой ситуации от той, в которую попадает ваш старший ребенок с появлением в семье малыша. Для него это впервые! Вот почему ревность так актуальна в семьях с двумя детьми. Ведь если появляется третий-четвертый ребенок, дети уже понимают, что новый член семьи – это не так страшно, это уже они проходили. Стресс вызывает лишь то, с чем сталкиваешься впервые. Так что подобный дискомфорт для ребенка нормален. Чтобы он не стал патологией, очень многое зависит от родителей.

• Забудьте об обобщении детей. Дети – разные люди, они не «два в одном флаконе». Старший совершенно не обязан в один миг изменить свою жизнь под режим младшего.

• Время первичной адаптации у старшего занимает 3–6 месяцев. И в это время вы нужны ему гораздо больше, чем малышу. Он не может пока понять, опасен этот новый ребенок или нет. Помогите ему!

• Проводите время вместе: играйте со старшим, а малыш пусть спит рядом. Но помните: у каждого из детей должна быть возможность побыть с вами наедине хотя бы полчаса в день (с любым из родителей).

• Старший не обязан отдавать свои вещи. Как, в принципе, и младший, если капризы от старшего. Опять вспоминайте себя: захотите ли вы отдать свою любимую сумку «младшей жене»? Ребенок имеет право на свои любимые вещи. Ограничьте их конкретно: «Вот эти 7 игрушек – только твои, и их ты можешь давать, только если хочешь, или можешь меняться на них». При этом должны быть и общие игрушки в общем доступе.

• Не судите конфликты, в которых вы не были свидетелем. «Мама, это он!» – «Нет, мама, это она!». Стоп! Вы видели? Нет? Значит не знаете, кто виноват. Ваши варианты решения конфликтов: «Давайте сядем поиграем вместе, или выпьем чай. Не хотите спокойно, значит расходимся по разным углам и успокаиваемся отдельно друг от друга».

• Помните, от того что вы ушли в роддом и вернулись с малышом, старший не стал взрослым за эти три дня! Он все такой

же ребенок! Тормозите себя в словах «ты уже большой»; «я должна быть с малышом»; «займи себя сам, я занята». Это главная беда – родители отодвигаются от старшего, иногда им даже кажется, что их чувства к нему изменились. Это не так, вы любите его, и резко он не повзрослел!

• Никогда не сравнивайте детей между собой. «А вот Вася в твоем возрасте»; «а вот Маша у нас умница, кушает хорошо» – забудьте об этом! Вы не стимулируете ребенка, вы уничтожаете отношения между детьми.

• Вы устали? Отдохните. Чтобы не злиться на детей, не раздражаться, попросите помощи близких, поспите днем, сделайте что угодно С СОБОЙ! Вариант со знаком минус: «Я устала от них двоих и поэтому отправила старшего в сад, а то сил нет. А он ходить не хочет, кричит и младшего стал лупить». Ваша усталость – не мотивация отправлять куда-то одного из детей. Тот, что остался с родителями, становится врагом, так как дети очень хорошо ощущают вашу мотивацию. С этим знакомы те, кого в детстве отправляли к бабушке, а другого ребенка родители оставляли дома или везли с собой на море. И ему, выросшему, все равно, что путевку так дали и возможности не было взять обоих. Он борется до сих пор с обидами на родителей – таких клиентов, к сожалению, у меня очень много.

Ревность – не страшное явление, она проходит. Дети будут жить вместе радостно и с большой любовью, если вы им в этом поможете.

Наши страхи за детей

СТРАХИ ПЕРЕД ДЕТСКИМИ БОЛЕЗНЯМИ

В вопросах детских болезней и переживаний о них я – «сапожник без сапог». Мой стаж материнства 20 лет, я помогла справиться с эмоциями при детских бедах стольким людям, а сама, сталкиваясь с любой детской болячкой, с трудом собираю себя в кулак. Начнем с того, что переживания нормальны, ведь все мы живые люди. Но надо помнить о том, что наши страхи, во-первых, могут навредить ребенку, а во-вторых, делают нас легкими жертвами рекламы «чудодейственных средств» и под действием страха мы несем в аптеки огромные суммы, но и конечно, испытывая страхи, очень сложно принимать решения.

Однажды мой муж забрал у меня ребенка после бессонной ночи, веля мне выпить кофе с пирожным и тренировать улыбку. И только когда я все это сделала, он вернул мне малышку. Тогда, подойдя к зеркалу, я вспомнила основное правило: дети – наши отражение. Если мы напряжены, в глазах паника, а зубы сжаты, то ребенок считывает опасность и ему становится хуже (замечено, что его дыхание сбивается, и малыш больше плачет). Поэтому через «не хочу» улыбайтесь, замазывайте синяки под глазами и дарите ребенку веру и позитив. Мы родители и именно мы должны помогать ребенку. Да и самим станет легче, я проверяла.

А как помочь себе? Прежде всего, вспомнить о природе фобий. Все они от страха смерти.

СТРАХ СМЕРТИ РЕБЕНКА

Момент, очень беспокоящий родителей, но чаще всего остающийся неозвученным, – страх смерти ребенка. Что же его порождает и, главное, что с ним делать?

Человеку свойственно испытывать страх смерти. Этот страх появляется достаточно рано. В возрасте 5–7 лет ребенок впервые спрашивает: «Что станет со мной после смерти?». Ответная реакция родителей весьма разнообразна: одна мама предпочитает отшутиться, другая замыкается и «зависает», третья делает грустное лицо. Таким образом, малыш впервые понимает, что за словом «смерть» скрывается что-то тяжелое и страшное. Человек растет и понимает: мир опасен. К первичному страху смерти добавляются его вариации: страх авиа – и автоперемещений,

боязнь змей, ядовитых насекомых, кладбищ и бесконечного множества явлений современной жизни. В какой-то момент мы начинаем испытывать новый страх – страх потери собственного дитяти. Чаще подобное наблюдается у родителей, которым долгожданный малыш достался тяжело, у тех, кого мучает чувство вины по отношению к себе. То, что я опишу ниже, поспособствует избавлению от страха смерти и самого себя, и близкого человека. Очень важно не допустить перехода страха в крайнюю его форму – танатофобию.

1. Старайтесь поймать пугающие мысли в момент их зарождения. Человеческому сознанию по силам вычленить и загнать в нужное русло свежерожденную мысль.

Когда мы допускаем развитие мысли и смакуем ее вплоть до подробностей, мы создаем для себя подсознательный сценарий. Это и есть материальность мысли. Если успели поймать мысль о смерти – гоните ее. Отвлекайтесь: встаньте, походите, включите музыку, телевизор, зайдите в интернет, – здесь подойдет любой метод переключения внимания.

2. Стройте детальные планы на дальнейшую жизнь. Чего вы ждете? Каким вырастет ваш ребенок, в какую школу пойдет, какую профессию получит? Создавайте подробную картину будущего вашего ребенка и вашей семьи.

3. Стройте планы на каждый день. Чем больше вы заняты, тем меньше возможности думать. Явление «горе от ума» никто не отменял.

4. Спите и ешьте в нормальном режиме. Этот пункт вас, возможно, удивит, но как правило, страхи смерти рождаются у

тех, кто устал от частой смены временных поясов или ночного образа жизни.

5. Не читайте о смерти. Зачем искать подтверждение своих опасений? Запретите себе изучение медицинских сайтов, групп, посвященных сбору средств на лечение детей. Да, современный мир наполнен болью и трагедиями, но ждать и привлекать их в свою жизнь не нужно.

6. Если все же случился приступ страха, возьмите бумажный пакет и дышите в него. Да-да, именно так, как показывают в кино. Мозг начнет испытывать недостаток кислорода и перестанет думать о ерунде.

7. Не можете справиться со страхом сами? Идите к психологу без лишних раздумий. Используя методы работы с подсознанием, специалист найдет «точку Х» – момент возникновения страха – и поможет скорректировать ее в вашем подсознании.

Живите и радуйтесь миру, солнцу и каждому, каждому достижению вашего ребенка!

Гиперопека

Согласно словарному определению, гиперопека (или гиперпротекция) – это такой стиль воспитания и взаимоотношений в семье, при котором ребенка чрезмерно опекают и контролируют. Ключевое слово – «чрезмерно».

Конечно, детям нужны забота и любовь, поддержка и контроль со стороны родителей. Однако точно так же им необходимо пространство для развития и постижения собственных возможностей. Проблемы начинаются тогда, когда вторая половина условий роста игнорируется родителями.

Если ребенок хочет есть или спать, и мы помогаем ему решить эту потребность – это забота. Если мы пытаемся решить за него и убедить его в том, что он хочет есть, спать, гулять, играть – это чрезмерно. Пока ребенок маленький, такая опека не выглядит страшной. Но время идет – и вот мы уже решаем, как ему общаться со сверстниками, кого выбирать в друзья, как он должен думать, говорить, чувствовать, принимаем за него решения. Как же не перейти эту тонкую грань между заботой и гиперопекой?

1. Дайте ребенку время на самоопределение с самого раннего возраста! Если малыш лежит, гулит и смотрит по сторонам – позвольте ему это! Если ребенку не нравится прикорм – не заставляйте, дайте ему время привыкнуть.

2. Если малыш увлеченно играет, а ему пора ложиться спать, то предупреждайте его о том, что игру пора завершать, заранее! После того, как озвучили план действий, дайте ему время на осознание этого плана. Есть даже специальная формула: возраст ребенка надо умножить на 2 – именно столько минут потребуется малышу, чтобы сделать то, что вы просите (например, в 3 года – это 6 минут).

3. Дайте ему право принимать ответственность за свои поступки.

4. Предоставьте ребенку возможность самому решать, нужна ли ему помощь, и просить о ней. Не сидите над ним, когда он хочет играть сам, а в дальнейшем разрешайте ребенку делать уроки самостоятельно. Приходите на помощь только по его зову.

5. Не вмешивайтесь в его отношения с ровесниками, пока он сам вас об этом не попросит.

6. Дайте ребенку право выбора в одежде, еде, игрушках и книгах. Пусть сначала его наряды будут выглядеть смешно, со временем он всему научится.

7. Живите ради себя, а не ради ребенка! Ему нужна счастливая и полноценная мать, удовлетворенная собой и своей жизнью.

Дети не станут благодарить вас за то, что вы свою жизнь положили на их алтарь, а если и станут, то лишь потому, что вы хотите это от них услышать. Поэтому живите рядом с ребенком, а не вместо него!

Чувство вины у мамы

Почему так часто женщины ощущают себя виноватыми по совершенно разным поводам: «не так родила ребенка», «до беременности лучше выглядела», «не успеваю вести хозяйство» и множеству других?

Чувство вины – это сочетание страха, аутоагрессии (наказания человеком самого себя) и защиты от этой внутренней агрессии. Это состояние «побитости» после того, как человек сам себя отругал. Чувство это не врожденное, а социально сформированное. Это значит, что человек сам себе создает эту ужасную и разрушающую его изнутри эмоцию.

А верные «помощники» ему в этом:

1. Сравнительный анализ собственных достижений и красивых картинок чужой жизни (активный просмотр социальных сетей очень этому способствует).
2. Давление со стороны близких людей – мамы, бабушки, свекрови или мужа, которые «лучше знают» и «хотят нам добра».
3. Навязанные книгами и телевидением стереотипы «как надо».
4. Большое количество свободного времени, употребляемого на анализ различных событий.
5. Гормоны, которые часто управляют нашими чувствами.

Удивительно, но у чувства вины есть и положительная сторона: раз человек его сам в себе активно взращивает, значит, сам может и побороть! Какие методы для этого можно предложить?

1. «А был ли повод?». Для начала разберемся, с чего все началось. Например, вам сделали кесарево сечение. Почему и какие последствия могли быть, если бы операция не была сделана? Зависело ли что-то от вас в этой ситуации? Был ли у вас выбор? Напишите ответы на эти вопросы на листе бумаги – привлечение рационального полушария головного мозга всегда дает отличный результат.

2. Провели анализ и решили, что вы и правда в чем-то виноваты? Ну что же, будем просить прощения! Например, вы решили, что виноваты перед мужем, потому что плохо выглядите после родов. Подойдите и попросите прощения – заодно услышите, что он думает об этом на самом деле!

3. Если вы не хотите никому открывать свои переживания, возьмите лист бумаги и опишите на нем свою проблему, не упустив ни одной детали. Напишите, почему вы чувствуете свою вину, в чем именно она заключается. Еще раз перечитайте… и уничтожьте этот лист, чтобы больше не видеть его и не вспоминать о проблеме. Таким образом вам будет намного проще избавиться от чувства вины внутри себя.

4. Попросите прощения у самой себя! Это очень полезная практика. Посидите в тишине, наедине с собой, представьте, как хорошо вам будет жить без камня вины на шее, и отпустите его, буквально представьте, как снимаете этот груз и, например, бросаете в воду. Он летит ко дну, а вам дышится легко и свободно.

5. Используйте метод визуализации! Просто думайте о другом, стройте планы, мечтайте – и проживайте это в образах.

6. Частый и эффективный способ выхода из этого состояния – духовные книги, практики и церковь. Если вы верующий человек, вам будет проще.

7. Если вы не можете справиться сами, имеет смысл подумать об обращении к специалисту. Самое плохое в неотработанном чувстве вины – что оно может перейти в более серьезные нарушения нормальной деятельности организма.

Роль бабушек, дедушек и других родственников в жизни ребенка
Как отстоять свою позицию и найти с ними общий язык

В вопросе «отцов и детей» всегда хорошо начать с профилактики. Если ваш малыш еще только должен родиться, проанализируйте ваши отношения с родителями и со свекрами. Поверьте, все конфликты, обиды и недомолвки обязательно будут перенесены и на вашего ребенка. **На вашего общего ребенка**, как бы обидно это для вас не звучало.

Так что же делать, когда малыш уже родился, а вы столкнулись с многочисленными советчиками в лице бабушек, тетушек и дедушек?

1. Давайте договоримся: у нас нет цели перевоспитать старшее поколение. Во-первых, это бесполезно, во-вторых, это точно испортит отношения между вами окончательно!

2. Помните, вы – родители, а значит, по законам жизни, морали и уголовного кодекса, вы несете ответственность за ребенка и все решения имеете право принимать самостоятельно!

3. Бабушке очень важно признание ее заслуг. Чтобы возразить ей и при этом не обидеть, используйте построение фразы через поклон: «Я очень ценю ваш опыт и знания, но современная наука…». На некоторых бабушек ссылка на научные труды и исследования действует очень хорошо, у других, правда, вызывает протест. Но этот метод имеет смысл опробовать в первую очередь.

4. Важное правило гармоничных отношений внутри семьи – никаких споров при ребенке! Это очень важно для формирования гармоничной личности малыша и для создания у него уважения к взрослым. Ведь ваше отношение к родителям ребенок непременно примет в качестве модели поведения. Ваши ссоры и неуважительные высказывания в их адрес он воспримет как норму и в определенный момент начнет практиковать все это на вас!

5. Я очень люблю и всем советую метод под условным названием «это все, на что вы способны?». Например, бабушка

несет ребенку конфеты, а вы – против. Спросите ее: портить здоровье ребенка – это единственный способ, которым она может показать свою любовь? Обычно этот метод заставляет остановиться и задуматься, хотя бы на пару минут.

6. Еще один метод – отдать первенство в решениях бабушкам. Оно на самом деле иллюзорное, но помогает выстроить хорошие отношения. Например: «Как вы думаете, стоит ли нашему малышу есть манную кашу, если доказана ее бесполезность для детского здоровья, или лучше сварить гречку?». Такое возложение ответственности, как правило, не нравится бабушкам, и они спешат ее вернуть, предоставляя возможность родителям принимать решения – чего мы, собственно, и хотим.

1. Не надо перевоспитывать старшее поколение
2. Вы – родители, и только вы несете ответственность за ребенка
3. Цените опыт старшего поколения, но оперируйте и научными данными
4. Не спорьте при ребенке!
5. Используйте метод «Это все, на что вы способны?»
6. Попробуйте на время отдать первенство в решениях бабушкам
7. Лучшие отношения строятся на расстоянии

7. Когда вы испробовали все, и кажется, что бесполезно, вспомните, что самые лучшие отношения строятся на расстоянии. Быть может, вы найдете повод реже общаться, и тогда либо накал страстей сойдет на нет, либо вы поймете, как хорошо, когда

бабушка рядом, и пересмотрите свои взгляды на эту ситуацию.

Заключение
Золотые правила воспитания

Эта последняя глава – своеобразное обращение в космос. Я прошу не принимать все нижеизложенное на свой счет, но при этом запомнить и сделать выводы. Да, это прописные истины, но часто мы забываем о них, ставя наших детей под удар равнодушия, отрицательных эмоций и приказов. Итак…

1. Ребенок в месяц, в год или в десять лет – это прежде всего человек! Этот человек не обязан жить вашими желаниями. Вы не можете знать, чего он хочет, даже если вы его мама, сильно его любите и «лучше знаете, что ему нужно». Также и вы не обязаны жить, потворствуя прихотям вашего ребенка! Важно находить компромисс, уважая желания друг друга.

2. У ребенка могут быть свои планы на ближайший час, день или ночь. Причем до пяти лет у детей нет внутреннего ощущения времени, пространства и расстояния. Поэтому ваши «мы опаздываем», «давай скорее», «еще чуть-чуть» и «совсем скоро» – это ошибки, ведь малыш не понимает, чего вы от него хотите, и это вызывает у него панику, протест и истерику! Даже если вам кажется, что вы «договорились» что до магазина всего 500 метров и можно пройтись без коляски, вспомните, сколько вам лет, вспомните все прочитанные вами книги и сопоставьте все это с возрастом и опытом своего ребенка! Вспомните, что ребенок не понимает категорий пространства, времени и расстояния!

3. Если вы постоянно ищете пути и варианты эффективного наказания ребенка, – начните с того, что накажите себя. Ведь в 99 % случаев его поведение – это ваша вина. Помните, что дети не могут, не умеют выражать свои чувства – они учатся этому у нас, взрослых.

4. Вы не понимаете, что ребенок от вас хочет, почему вас изводит, ноет и капризничает? Отложите телефон, кастрюлю, тряпку и сядьте рядом. Возьмите его на руки, а если он уже слишком большой, – приобнимите его и просто посидите рядом! Поверьте, в этом случае понимание придет быстрее. Помолчите вместо того, чтобы кричать: «Что же ты от меня хочешь?», или с милой улыбкой и кипящим внутри гневом твердить: «Ну что ты, зайка, ну покажи, что ты хочешь!». Иногда молчание – золото, и даже больше – это золотой фундамент ваших отношений.

5. Часто для воспитания и налаживания связей с детьми не нужно никаких книг, методик и советов – прежде всего надо слушать себя и свое сердце.

6. Помните, что почти 80 % успехов ребенка, его развития, и того, каким он вырастет, зависит от социума.

Дети расцветают от внимания и, наоборот, чахнут от равнодушия к ним.

7. Вам кажется, что ваш ребенок – монстр, а у знакомой мамы – набор ангелов, чистых, красивых, которые спят по 20 часов в сутки, едят ножом и вилкой, читают в один год Пушкина, владеют английским? Однако это только одна сторона медали – та, которую нам хотят показать. Не сравнивайте, умоляю, не сравнивайте детей! Они все разные! Не надо, чтобы они были «как все», дайте им быть собой.

Любите своего ребенка, а не свое идеальное представление о нем, и помните: он **человек***! Уважайте детей!*